ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ரௌத்ரி
பங்குனி

மலர் 19

1981
மார்ச்சு

இதழ் 3

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

यथा विषं यथा शस्त्रं यथाग्निरशनिर्यथा ।
तथौषधमविज्ञातं विज्ञातममृतं यथा ।।

மருந்தைப் பற்றியும் அதனைப் பயன்படுத்தும் முறையைப் பற்றியும் தீர அறியாமல் பயன்படுத்தினால் விஷமாகி அது உயிரை மாய்க்கும். கூரிய ஆயுதமாகி உடலைச் சிதைக்கும். நெருப்பாகி எரித்துவிடும். இடியாகி நொடியில் சுருக்கிவிடும். அதனையே அறிந்து முறையுடன் பயன்படுத்தினால் அமுதமாகி நீண்ட நாட்கள் வாழவைக்கும்.

— சரகஸம்ஹிதா.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1. Place of Publication	...	Tiruchirapalli-2.
2. Periodicity of its publication	...	Monthly.
3. Printer's Name	...	V. S. Radhakrishnan.
Nationality	...	Indian.
Address	...	Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17.
4. Publisher's Name	...	T. S. Iswaran.
Nationality	...	Indian.
Address	...	27, Chinnakadai Street, Tiruchi-2.
5. Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri.
Nationality	...	Indian.
Address	...	25 Tanjore Tank Street, Tiruchi-2.
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital.	...	AYURVEDA SEVA SAMITI, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli - 620 002.

I, T. S. ISWARAN, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Tiruchi.
20-3-81.

(Sd.) T. S. ISWARAN,
Publisher.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5082 ரௌத்ரி பங்குனி	மலர்-19 இதழ் - 3	1981 மார்ச்சு

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

निष्कृतिर्नाम वो माताथा यूयं स्थ निष्कृतीः ।
सराः पतत्रिणीः स्थन यदामयति निष्कृत ।।

ஓஷதிகளே! நோய்களைப் போக்குவதற்கெனவே நீங்கள் முளைத்துள்ளீர்கள். ஆகவே அதற்கேற்ற தகுதி பெறுவீர்களாக! நோய்களே வராமல் பாதுகாப்பீர்களாக! வந்த நோய்களையும் போக்குவீர்களாக! அதற்கெனத் திரும்பத்திரும்ப முளைத்தெழுவீர்களாக!

- ஓஷதிஸூக்தம்.

அர்த்தமுள்ள சுதந்திரம்

நாட்டின் பொருளாதார சுதந்திரம் அதன் வளர்ச்சிக்கு உதவுவது போல் தனிமனிதனின் எண்ண சுதந்திரம் அவனது வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. சுதந்திரம் என்பது அடிமைத்தனத்திலிருந்து மீண்டு தன் இயல்பிற்கேற்ப கருத்துடன் செயல்பட உதவும். ஆனல் கட்டுப்பாடில்லாத வாழ்க்கை முறைதான் சுதந்திரம் என்று எண்ணுவது தவறு. முன்னோர் கண்டதனைத்தையும் சிந்தியாது புறக்கணிப்பது அறிவு வளர்ச்சியின் அடையாளமல்ல. முன்னதனைத்தையும் துறப்பது சுதந்திரமல்ல. கட்டுப்பாடு என்றும் வாழ்வின் அஸ்திவாரம்.

பல பசிகளை இன்று உணர்கிறோம். அத்தனை பசிகளுக்கும் உணவு அளிக்க விரும்புகிறோம். பசி உணரப்பட்ட உடன் எதனையாவது திணித்து அதனை அடக்குவது விவேகமல்ல. பசியிலும் காலப்பசி

அகாலப்பசி என இரண்டு. அகாலப்பசியிலும் நோய்ப்பசி, டம்பப்பசி என இரண்டு உண்டு நோய்ப்பசியை மருத்துவ முறையில் கட்டுப்பாட்டுடன் அணுகவேண்டும். டம்பப்பசியைக் கட்டுப்பாட்டால் அடக்கக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். காலப்பசியை முறையுடன் உடல்வாகிற்கு ஏற்ற சிறந்த பொருளால் தணிக்கவேண்டும்.

டம்பப்பசியைப் புறக்கணிக்கலாம். புறக்கணிப்பதுதான் நலலது. நோய்ப்பசியை நிதானமாக அணுகவேண்டும். காலப்பசியைப் புறக்கணிப்பது தவறு.

அலெக்ஸிஸ் காரல் என்ற புகழ்பெற்ற பிரஞ்சு பேராசிரியர். "Reflections on life" என்ற நூலில் அவரது கண்ணோட்டத்தை ஓரிடத்தில் காண்போம்.

Our idea of living is the blind satisfaction of appetite. We eat in excess, without regard to the laws of nutrition. Our food is ill-chosen and often ill-prepared. Women have forgetten how to cook. Civilised people have formed the habit of daily intoxicating themselves with overlarge doses of tea, coffee, spirits, wine, cider and tobacco. Thanks to commercial advertising, the people have created new needs for themselves. The craving for alcohol, is partly responsible, for our modern decadence Civilized people are also at the mercy of their sexual appetites; appetites whose perversion is so harmful to old and young. But there are other, subtler appetites, less apparently harmful than sexual excesses or the craving for drink Such are the love of denigration and lying, delight in duplicity, a taste for sophistry, verbosity, verbalism and witty backbiting. This spiritual immoderation is almost as dangerous as the ridiculous pleasure of excessive drinking.

பல பசிகளை, முறை தவருன பசிகளை பேராசிரியர் குறிப்பிடுகிருர். விஞ்ஞானம் பெருஞ்செயலை - அதிக நேரம் தேவைப்படும் செயலை காலத்தால் குறுக்கி உழைப்பையும் குறைத்து எளிதாக்கிவிட்டது. அதனல் மனிதன் காலத்தைப் பெருமளவு சேமிக்க முடிகிறது. ஆனல் அதனை வீணடிக்க ரேடியோ, சினிமா, டிராமா, பேச்சு, அரசியல் என்ற பொழுதுபோக்குகள் மனிதனை வசப்படுத்திவிட்டன. இந்தப் பொழுதை உடல்-மன வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்பிற்கும் செலவிட்டிருந்தால்? ஆத்ம வளர்ச்சிக்கான சாதனைகளுக்குப் பயன்படுத்தியிருந்தால்? வாழ்வு எவ்வளவு மேம்பட்டிருக்கும்.

சரீரமும் மனமும் ஓரளவு அதிக அலைக்கழிப்பைத் தாங்கவல்லவை யே. ஆனால் அளவிற்குமீறி அவை பயன்படுத்தப் பெறும்போது உடல் மனநிலைபாதிப்பு அணுஅணுவாகச் சேர்கிறது.

அதோ ஒரு மாணவன் ஆண்டுத்தேர்விற்குக் கவனத்துடன் படிக் கிறான். ஆனால் அவன் தன் பக்கத்தில் ரேடியோவை வைத்து அதனை யும் கேட்கிறான். அவனைக் கேளுங்கள்! அதைக் கேட்கும்போது தான் படிக்க முடிகிறதென்பான். நள்ளிரவில் ஏதேனும் ரிகார்டட் ப்யூஸிக். அந்தப் பாட்டுகள் நிம்மதி தரவல்லவை அல்ல. மனத்தின் பேயாட் டத்தைத் தூண்டுபவை.

கல்வியைத் தெய்வம் என பயபக்தியுடன் அணுகிய முற்காலம் எங்கே? விடியற்காலையில் அமைதியான சூழ்நிலையில் விழித்தெழுந்து படி என அவர்களிடம் போதிக்க ஆத்ம சக்திமிக்க பெற்றோர்கள் எங்கு இருக்கிறார்கள்? அவர்களும் அதே வர்க்கத்தினரே. அவர்களுக்குக் குளிக்கும்போதும் சாப்பிடும்போதும் அந்த வானொலி தேவை. கருத் தூன்றிச் செயல்படும் முறை வாழ்க்கையின் முக்கிய திட்டம் என்பதனை வாழ்ந்துகாட்டும் பெரியோர்கள் தான் இளம் சந்ததியினருக்கு இதனைப் போதிக்க முடியும். மனத்தை சிதற அடிக்கும் சூழ்நிலையில் தாமே வலிய தன்னை இழந்து, உடல் பாதுகாப்பிற்கான முறைகளில் கருத் தின்றி, இயற்கையுடன் ஒட்டாமல் ஒரு சமுதாயம் தன் வாழ்நாளை வீணடித்துவிட்டால், அடுத்துவரும் சந்ததியினரின் ஆரோக்கியம் எங் ஙனம் அமையக்கூடும் என்று எதிர்பார்ப்பதே கடினமாயுள்ளது.

தீர்க்கதர்சனத்துடனும் பயன்படுத்தப்பட்ட சுதந்திரமே அர்த்த முள்ளது.

★

ஜ்வரம் - நண்பனா? எதிரியா?

Can fever heal என்ற தலைப்பில் ஒரு கருத்துரை. Scicnce Digest என்ற பத்திரிகையின் ஜனவரி - பிப்ரவரி 81 மாத இதழில் வந்தது. (நியூயார்க் வெளியீடு) இதன் சுருக்கம் இதோ. ஹிப்போக்ராட்ஸ் நினைத்தார் ''ஜ்வரம் நன்மை செய்கிறது'' என. 17வது நூற்றாண் டின் ஆங்கில டாக்டர் தாமஸ் ஸைடன்ஹாம் கூறினார் ''இயற்கை தன் சத்துருவை அழிக்க யுத்தமுனைக்குக் கொணர்ந்த யந்திரம் ஜ்வரம்'' என்று. நவீன மருத்துவம் அனேகமாக அதனோடேயே சண்டை போடுகிறது. ஜ்வரம் என்பது வியாதியின் வெறும் குறிமட்டுமா? அல்லது வியாதிக்கு இயற்கை செய்யும் சிகித்ஸையா?

ரத்தச்சூடுள்ள பிராணிகளுக்கு (warm blooded animals) ஜ்வரம் என்பது உட்ற்சூடு இயற்கை நிலையைவிட அதிகமானதாகும். சீத ரக்தமுள்ள பிராணிகளுக்கு (cold blooded animals-poikilothermic)

இயற்கையான உடற்சூடு என்றோர் நிலையில்லை. நிழலிலும் வெயிலிலும் மாறிமாறி வாழ்ந்து அவை சூட்டையும் குளிர்ச்சியையும் சமப்படுத்திக்கொள்ளும். அவை நோயிலிருந்து நீங்க உடற்சூட்டை அதிகப்படுத்திக்கொள்கின்றன.

மிசிகன் பல்கலைக் கழகத்தில் ஒரு ஆராய்ச்சி. மாத்யூ க்லூகர் என்ற ஆராய்ச்சியாளர் பல்லிகளுக்கு நோய்தரும் ஜீவாணுக்களை ஊசி மூலம் உட்செலுத்தினர். அதனால் ஏற்பட்ட நோய் பல்லிகளை சூடான இடத்திற்குச் செல்லத் தூண்டியது. 4 டிகிரி அளவு உடற்சூட்டை அதிகப்படுத்திக்கொள்ள அவை விரைந்தன. அவைகளில் பாதியைக் குளிர்ந்த இடத்தில் தடுத்து நிறுத்தினர். அவற்றில் 25 சதவிகிதமே பிழைத்தன. பாதியை அவைகளின் விருப்பப்படி ஒரு ஹீட்லாம்ப்-சூடுதரும் விளக்கின் அருகே இருக்கவிட்டார். 75 சதவிகிதம் உயிர்தப்பின.

பல்லியிடம் உடற்சூடு அதிகப்படுத்தியது நோய் பரவுதலைத் தடுக்க உதவுமானல், மனிதனிடம் நோய் நீங்க அதே உடற்சூடு உதவக் கூடுமே! க்லூகரின் சிந்தனை—''உடற்சூட்டை உள்ளேயோ வெளியேயோ அதிகப்படுத்தினல், அந்தச்சூடு நோயை விளைவிக்கும் வெளி அணுக்களை அழிக்கக் கூடும். வெள்ளை ரத்த அணுக்கள் நோயுற்ற இடங்களுக்குச் செல்வதையும் துரிதப்படுத்தக் கூடும்'' என்பதே

இயற்கையில் புற்றுநோய்களில் உடற்சூட்டை அதிகப்படுத்துவது Protein interferon என்ற இயற்கையின் புண்ணாற்றும் பொருள் துரிதமாக வைரஸுகளை அழிக்கவும் புற்றுக் கோசாணுக்களை அழிக்கவும் உதவுகிறது. சூட்டிற்கு இணங்கும் கிரந்தி அணுக்களை அழிக்க மேல்சூடு அதிகப்படுத்துவதை-(தீய்ப்பதை) பயன்படுத்துகின்றனர்.

மிகக் கடுமையான ஜ்வரம் (Hyperthermia) கேடு தரும். அதனைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியம். ஆனல் சாதாரண உடற்சூடு அதிகம் (ஜ்வரம்) வேதனை தருவதாயினும் நோயை எதிர்க்க நன்கு உதவக் கூடியதே.

இந்தக் கருத்துரை ஜ்வரம் என்றவுடனேயே தானேயோ டாக்டர் மூலமாகவோ ஜ்வரமிறக்கிகளான பாரஸிடமால் வகுப்பு மருந்துகளை முறையின்றிப் பயன்படுத்தும் பழக்கத்தைப்பற்றி அதனல் ஏற்படக் கூடிய தடுப்பு சக்தி பலவீனத்தைப்பற்றிச் சிந்திக்கவைக்கிறது. திருடனை அறிவுறுத்தும் அலாரத்தை 'நியூஸன்ஸ்' என்று அகற்றுவது போல் ஜ்வரத்தை முறையின்றி குறைப்பதும் பாதுகாப்பை உடைத்து விடுகிறது. ஜ்வர சிகித்ஸையில் நிதானம் தேவை.

★

கேள்வி - பதில்

☐ **உள்ளங்காலில் வெடிப்பு. எளிதில் தயாரித்துப்போடக் கூடிய களிம்பு தேவை.**

தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், சிற்றாமணக்கெண்ணெய், புங்கன் எண்ணெய். (சேற்றுப்புண்ணிருந்தால் மட்டுப் இலுப்பெண்ணெய்) இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை 150 மிலி எடுத்துக் காய்ச்சி அதில் நயம் தேன்மெழுகு 25 கிராம் போட்டுக் கிளரி உருகியதும் இறக்கிவைக்கவும். இது களிம்பு. கால்களை சூடான வென்னீர் விட்டுத் தேய்த்தலம்பி உடன் துடைத்து கதகதப்பு அடங்கு முன்னர் இந்தக் களிப்பை அழுத்தித் தேய்த்துவிடவும். ஸிக்த்தைலம் என இதற்குப் பெயர்.

☐ **பனங்கொட்டை எண்ணெய் சாப்பிடலாமா?**

பால்ம் ஆயில் எனச் சீனர்களின் பழக்கத்திலுள்ளது. அதன் மணம் வெகுட்டும். ஒரே வகை எண்ணெய் (நல்லெண்ணெய்யோ தேங்காய் எண்ணெய்யோ கடலையெண்ணெய்யோ) உபயோகித்துப் பழக்கமானவர் எளிதில் மற்றொன்றை ஏற்றால் ஜீர்ண உறுப்புகளில் வேதனை ஏற்படும். சிறிது சிறிதாகப் பழக்கிக்கொள்ளலாம். எண்ணெய் ஆட்டி உடன் உபயோகித்தால் கெடுதலில்லை. தற்போது இதனை வெளிநாட்டிலிருந்து பெறுகிறோம். காலதாமதம் தவிர்க்க முடியாது. அதனால் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

☐ **மீளாத் தலைவலி, அதிகப் படிப்பால் ஏற்பட்டது. கண் புருவத்திலும் பொட்டிலும் வலி கடுமை. என்ன செய்யலாம்.**

படிப்பால் ஏற்படின் 1-2 மாதம் படிப்பதையே நிறுத்தலாம். பசுமையான இனிய தோற்றமுள்ள பூங்காக்களில் அதிக நேரம் தங்கலாம். வாய் நிறைய ஜலம் நிரப்பிக்கொண்டு கண்களை ஜலம்விட்டு அடிக்கடி அலம்பிக்கொள்ளலாம். இரு உள்ளங்கால்களிலும் கால் விரல்களுக்கிடையேயும் நல்லெண்ணெய்யைத் தடவித் தேய்த்து விடலாம். கர்பூரசிலா பஸ்மம். தனி அமுக்கராக்கிழங்கு சூர்ணம் ½ கிராம் அளவு தினம் 2 வேளை பாலில் சாப்பிடலாம்.

☐ **சனி நீராடு என்று பழமொழி. மற்ற நாட்களில் நீராடக் கூடாதா?**

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதே இங்கு நீராட்டம். சனியின் இயல்பு மந்தகதி. அசதி, அயர்வு, சோம்பல், ஓய்வு அமைதி, தூக்கம் இவை அவன் தனிச்சிறப்புகள். உடல் உழைப்பால் தசை

களில் ஏற்பட்ட இறுக்கத்தையும் களைப்பையும் நீக்கி அவற்றிற்கு ஓய்வு தரவே எண்ணெய்க்குளி. அதனைச் சனியின் நாளில் செய்ய இயற்கையும் உதவும். ஞாயிறு கதிரவனின் நாள். சுறுசுறுப்பு, தீவிரம், ஊக்கம் முதலியவை அவன் சிறப்பு. அன்று எண்ணெய்க்குளி இயற்கைக்கு எதிரான செயல். பெண்களுக்கு மென்மையையும் அழகையும் பாதுகாக்க வெள்ளி—சுக்கிரனின் நாளன்று எண்ணெய்க்குளி நல்லது.

☐ **கீரைப் பூச்சி அடிக்கடி மலத்தில் காண்கிறது. ஆசன வாயில் அரிப்பு அதிகம். வராமல் தடுக்க என்ன செய்ய ?**

இனிப்பைக் குறைக்கவும். கீரை, மைதாமா, கடலை, பட்டாணி, உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, உளுந்து, இலந்தைப்பழம், அம்ரூட் பழம், ஐஸ்கலந்த பானம் இவைகளைக் குறைக்கலாம். பொதினு கொத்துமல்லி கரிவேப்பிலை இஞ்சி ஜீரகம் மிளகு கண்டந்திப்பிலி பெருங்காயம் ஓமம் இவற்றை அதிகம் கூட்டலாம். உணவு பெருங்குடலில் அதிகம் தாமதிக்காமல் வெளியாகும்படி உணவு முறை தேவை. வெந்நீர் அடிக்கடி அருந்துவது நல்லது. ஓமமும் வேப்பிலையும், ஓமமும் ஸப்ஜா இலையும் சேர்த்தரைத்துக் காலையில் சாப்பிட்டு வரலாம். முதல் நாளிரவு வெந்தயத்தை ஊரவைத்து மறுநாள் காலையில் அரைத்துத் தயிரில் கலக்கிச் சாப்பிடலாம்.

☐ **மலம் இறுகி வெளியாகிறது. அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சம் வெளியாகிறது. ஆஸன வாயில் எரிவு அதிகம் என்ன செய்ய ?**

ஈஸப்கோல் எனும் (இஸ்கூல் விதை)யை ஜலத்தில் ஊரவைத்து அதன் தெளிவைச் சாப்பிடலாம். தோல் நீக்கிய விதை ஈஸப்கோல் ஹஸ்க் என்ற பெயரில் கிடைக்கும். (Flea seed Husk) இதனை 2-3 ஸ்பூன் அளவு ஜலத்துடனும் பாலுடனும் கலக்கிச் சாப்பிடலாம். பீஜபஞ்சகம் என திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் ஒரு மருந்துத்தூள் தயாரிக்கின்றனர். அதனை 2 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து 200 மிலி ஜலத்தில் ஊரவைத்து அதன் தெளிவைச் சாப்பிடலாம்.

○ **கொழுப்பு அடைப்புநோய் - கொழுப்பை நீக்கு, எண்ணெய் - நெய் சேர்க்காதே என்று டாக்டர் கூறுகிருர். என்ன செய்ய ?**

நல்லெண்ணெய், கடலெண்ணெய், நெய் முதலியவைகளைச் சிறிதளவு தாளிதம் போன்றவைகளுக்குச் சேர்ப்பதால் கெடுதியில்லை. அதிக அளவில் எண்ணெய் நெய் சேர்த்துத் தயாரித்த பொரியல் வறுவல் வடை பஜ்ஜி முதலியதைத் தவிர்க்கவும். ஒரு தடவை பொரியல் முதலானதற்குப் பயன்பட்ட சுட்ட நெய் எண்ணெய்களை

ஒருபோதும் உபயோகப்படுத்தவேண்டாம். வனஸ்பதியும் கெடுதலே. எண்ணெய்ப் பசையேயற்ற வரண்ட உணவு காமலைபோன்ற சில நிலைகளில்தான் நல்லது. மற்ற இடங்களில் சிறிது நெய்ப்புள்ள உணவு கெடுதலல்ல.

○ **நிறையச் சாப்பிடுகிறேன். எடை கூடவில்லையே!**

வேளை தவறி உண்பது, முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகாமலிருக்கும்போதே சிற்றுண்டி, பேருண்டி, காபி. குளிர்ந்த பானங்கள் என ஜீர்ண உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு தராமல் கொள்வது கெடுதல். உணவுச் சத்தை ஏற்க ஜீர்ண உறுப்புகளுக்கு ஓய்வும் சுறுசுறுப்பும் மாறிமாறித் தேவை இதனைக் கவனியாமல் உணவைத் திணிப்பதால் குடல் அடைபட்டுச் சாக்கடையாகிவிடும். உண்பதனைத்தும் கழிவுப் பொருளாகும். உண்ட உணவு முழுவதும் ஜீர்ணமாக வென்னீர் சாப்பிடவும். குடலில் பழைய மலம் அடைத்திருக்கும். அடிக்கடி மலமிளகிப்போக லகுவான பேதிக்குச் சாப்பிடவும்.

★

தூங்கச் செல்லுமுன் செய்யத்தக்கது

இரவில் படுக்கச் செல்லுமுன் பால் முதலிய புஷ்டிதரும் பானங்கள் குடிப்பது சிலர் பழக்கம். அது நல்லதே. ஆனுல் அது வயிற்றின் உட் சென்றதும் உடன் படுக்கச்செல்வது நல்லதல்ல. சிறிது நேரம் உலாவி ஜீர்ணத்தின் முதல்நிலை தொடங்கிச் சிறிது ஜீர்ணமாக உதவியபின் தூங்கச்செல்வது நலம். பால் முதலியவற்றை அருந்தினுலும் அருந்தா விடினும் தூங்கச் செல்லுமுன் வாய் கொப்புளித்தல் அவசியம் கால்களை நன்கு அலம்பித் துடைத்துவிடவேண்டும். வெடிப்பு முதலிய பாதிப்பு களிருந்தாலும் அயர்ந்த தூக்கமில்லாவிட்டாலும் உள்ளங்காலில் நல் லெண்ணெய் அல்லது சிற்றுமணக்கெண்ணெய் 5-6 துளிகள் எடுத்து நெய்ப்பு ஏற்படும் வண்ணம் தடவித் தேய்த்துவிடுதல் நல்லது.

இரவில் படுக்கச்செல்லுமுன் வாய் கொப்புளித்தல் அவசியம். நன்கு பற்களைத் துலக்கிப் பின் வாயைக் கொப்புளிப்பது மிகமிக நல்லது. வாய் கொப்புளிப்பதைப் பெயரளவில் செய்யாமல், தொண்டை, அண்ணம், நாக்கின் மேல்புறம் கீழ்புரம், பற்களின் இடுக்கு, ஈகிறுகளின் உள்ளும் புறமும் உறுவத்தேய்த்து எல்லா பகுதிகளிலுமுள்ள அழுக்குகளை இது அகற்றுமளவில் 10-15 தடவை வாய்நிறைய நீர் நிரப்பி அண்ணுந்தும் குனிந்தும் கொப்புளித்துத் துப்பவேண்டும். வாய் சுத்தமாவதுடன் இரைப்பையின் இயக்கமும் இதனுல் நன்கு தூண்டப்பெறும். ஜீர்ணம் நன்கு நடைபெறும்.

பொதுவாக இரவில் தூங்குபவனுக்கு உமிழ்நீர் கசிவு குறையும். சிலருக்குக் கடைவாய் வழியே அது வழிந்து காய்ந்து கரைபடியும். வாய் கொப்புளித்துத் தூங்குபவருக்குக் கடைவாய் வழியே உமிழ்நீர் கசிவதும் உள்ளே காய்ந்து நாக்கு உலர்வதும் குறையும்.

நள்ளிரவில் மலமூத்திர வேகங்கள் ஏற்பட்டு எழுந்தாலும் அவைகளை வெளியேற்றியபின் மறுபடி வாய் கொப்புளித்தல் மிக அவசியம். பெரும் பாலானவருக்குத் தூங்கும்போது இரைப்பையில் ஜீர்ணம் நடைபெறுவ தால் வாயில் ஊறும் உமிழ்நீருடன் இரைப்பையின் அமிலம் கலந்து வாய்ப்புண் ஆவது உண்டு இதில் வாய்ப்புண் மருந்துகள் தாற்காலிக மாகத்தான் லாபம் தரும். இவர்கள் நள்ளிரவில் எழநேர்ந்தால் 10-15 தடவை வாய் கொப்புளித்துப் படுப்பது இந்த வாய்ப்புண்ணைத் தவிர்க்க உதவும். விடியற்காலையில் எழுந்தவுடன் குழகுழ என உமிழ்நீர் கசி வதும் வாயில் கசப்பும் உப்புக்கரிப்பதும் நாக்கு உலர்வதும் குறையும்

விழித்தெழுந்த உடன் செய்யத்தக்கவை

விழித்தெழுந்ததும் சோம்பலுடன் படுத்திராமல் உடன் வாய்கொப்பளிப்பது நல்லது. தூக்கத்தில் வாயில் சுரந்து இரைப்பையின் அமிலக் கலப்பு பெற்றும் உலர்ந்தும் இறுகியும் உள்ள உமிழ்நீர்க் கலவையை எவ்வளவு விரைவில் அகற்றமுடியுமோ அவ்வளவு விரைவில் அகற்றுவது நல்லது. முன்னதாக வாய்கொப்புளிக்காமல் பற்களைப் பற்பொடி, பற்பசை முதலியவற்ருல் துலக்குவது நல்லதல்ல பற்பொடி - பற்பசைகளின் ரஸாயனக் கலவையும் தேங்கியுள்ள உமிழ்நீரின் ரஸாயனக் கலவையும் ஒன்ருேடொன்று மோதி வாயைப் புண்படுத்தாதிருக்க வாய்கொப்புளித்தல் நல்ல பாதுகாப்பு முறை சிலர் வாய்ப்புண்ணிற்குப் பற்பசையோ பற்பொடியோ காரணம் என்பர். வாய்கொப்புளித்தபின் இவைகளை உபயோகப்படுத்த இந்தக் குறை தெரியாது.

விழித்தெழுந்ததும் பார்க்கத்தக்கவை

நம் முன்னேர்கள் எதனையும் மங்களமாகத் தொடங்குவதையும் மங்களமாக முடிப்பதையும் பெரிதும் விரும்புவர். விழித்தெழுந்ததும் மங்களமாக நாளைத் தொடங்கவேண்டும். நாள்-தொடக்கம் மங்களமாக இருந்தால் அன்று முழுவதும் மங்களமாக இருக்கும். அப்படியே ஆண்டின் தொடக்கத்தையும் மங்களமாகத் தொடங்குவர். அமங்களத்தைத் தவிர்க்கவும் மங்களத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ளவும் உரிய மனப்பண்பை வளர்த்துக்கொள்வதே இதன் அடிப்படை நோக்கம்.

விழிப்பு தோன்றியதுமே இறைவனை நினைப்பது, பெற்ருேர் குரு முதலானவரை மனத்தால் வணங்குவது, கண் திறந்ததும் தேய்த்துச் சிவந்த தன் உள்ளங்கைகளைப் பார்த்துக் கண்களில் ஒற்றிக்கொள்ளுதல், இறைவனது படம், தீபம், தங்கம், கன்றையுடைய பசு, பசுவின் பின்புறம், மனைவி, கணவன், அன்புக்குரிய குழந்தைகள், அன்புக்குரிய பெரியோர்கள் இவர்களைப் பார்ப்பது நல்லது. இதே நோக்குடன் ஆண்டின் முதல் நாளான விஷுவன்று கேரளத்து மக்கள் விஷுக்கனி காணுதலைப் பெரு மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்பாடு செய்துகொள்வர்.

முகம் பார்க்கும் கண்ணுடியைப் பார்ப்பதாலும் அதில் தன் முகத்தைப் பார்ப்பதாலும் பலம் வளரும், மகிழ்ச்சி ஏற்படும், வசீகரமும் அறிவும் வளரும் எனப் பெரியோர்கள் கூறுவர். அதிகாலையில் தெளிந்து கவலையற்றிருக்கும் மனத்தில் இந்நாள் நல்லதாக அமையவிருக்கிறது என்ற நம்பிக்கைக்கு இதனுல் வித்திடப்பெறுகிறது. இந்த உற்சாகமும் நல்லதன் எதிர்பார்வையும் மனத்தின் அடித்தளத்தில் மூலஎண்ணமாகப் படிந்து நம் செயல்களை நல்லவிதமாக அமைத்துக்கொடுக்கும்.

இதற்கு நேர் எதிரராக வெறுப்பைத் தூண்டக்கூடிய பொருள்களைக் காண நேரிட்டால், இதுவே அடிக்கருத்தாகி அன்று முழுவதும் மனத்தில் வெறுப்பின் சாயை படரும். அருவருப்பு தரக்கூடிய அங்கக் குறையுள்ளவர், விரித்த தலையுடையவர் (இதனை இன்று குறையுள்ள தோற்றமாகக் கருதுவது அநாகரிகமாகக்கூடத் தோன்றலாம். நூல்களில் இதனை அமங்கலக்காட்சியாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர் என்பதையொட்டி இதனைக் குறிப்பிட்டோம்.) குரூர சித்தமுள்ளவர், சோம்பேறி, அஸூயை கொண்டவர், தன்னிடம் நல்லெண்ணம் கொள்ளாதவர் இவர்களைப் பார்க்கக்கூடாது. மற்றும், பாம்பு, பூனை, சாம்பல், விளக்குமாறு, செருப்பு, உலக்கை, முறம் முதலியவை விழித்ததும் கண்ணில் படக்கூடாது. இவற்றில் சாம்பல் முதலானவற்றைக் கண்ணில் படாதவாறு எப்போதும் மறைத்து வைத்திருப்பதே மரபு எதனைக் கண்டதும் திடுக்கிடுவோமோ, எதனைத் தவிர்க்க முயலுவோமோ, எதில் வெறுப்புகொள்வோமோ அத்தகையவற்றை விழித்ததும் காணாதிருத்தல் நல்லது. தெளிவுற்ற மனத்தில் இவற்றைப் பார்த்தால் ஏற்படும் பாதிப்பு அன்று முழுவதும் நீடித்து நம் செயல்முறையைப் பாதிக்கும்.

எது நல்லது எது கெட்டது எனப் பகுத்தறிய முடியாததால், தன் பெற்றோர், இஷ்டதைவம், குரு, தன் அன்புக்குரியவர் இவர்களின் படம், கண்ணாடி முதலியவைகளைப் பள்ளிகொள்ளுமிடத்தில் வைத்திருப்பது நல்லது. படுக்குமுன்னும் எழுந்திருந்த உடனும் இவர்களைக் கண்டு நினைவில் தேங்கவிடுவதால் மனம் தெளிவடையும், மகிழ்ச்சியுறும்.

சரீர நிலைபற்றிய கண்ணோட்டம்

शरीरचिन्तां निर्वर्त्य ।

என்று வாக்படர் தினசரியையின் இரண்டாம் குறிப்பைத் தருகிறார். தொழிலகத்தின் நிர்வாகி அன்றாட வேலைத்திட்டத்தை முன்னதாகத் திட்டமிடுவதுபோல், அவனவன் தன் உடல்நிலை பற்றிச் சிந்தித்து அன்றைய அலுவல்களைப் பற்றிய திட்டம் வகுக்க உரிய நேரம் இது, பல் துலக்குவது முதல் இரவு படுக்கச் செல்வதுவரை எல்லாவற்றிற்கும் ஒரு முன்னோக்கு அவசியம்.

தானே அதது அதனதன் நேரத்தில் நடைபெறும். அவற்றை முன்நோக்குவதால் என்ன பயன்? என நினைப்பவரும் உண்டு. இவர் வயலில் விதைக்க வைத்திருந்த விதை நெல்லையும் குத்திச்சாப்பிடும் நிலையில் உள்ளவர். முன்னோக்கில்லாத செயல்முறை நல்லதல்ல. தூக்கமானது உடல்மன நிலைகளைத் தெரிவிக்கும் ஒரு சாதனம். ஆரோக்கிய நிலையை அதனால் நன்கு தீர்மாணிக்க முடியும். ஆரோக்கிய நிலை கெட்

டிருப்பதோ நன்கு அமைந்திருப்பதோ அவரவர் உணர்விற்கு உட்பட்ட விஷயம். அது பிறர் அறியும் நிலைக்கு வந்தால் நோய் நிலையை அடைந்து விட்டதெனலாம் நோய்நிலைக்கு வருமுன்னரே சீர்கேட்டை உணர்ந்து சீரமைப்பதே உயரிய வாழ்வுமுறை.

சுகதுக்கங்கள், புஷ்டி - இளைப்பு, பலம் - பலவீனம், புத்தித்தெளிவு - புத்தி மந்தம், ஆகாரத்தின் ஜீர்ணம் - அஜீர்ணம் இவற்றைத் தூக்கம் நன்கு துல்லியமாகக் காட்டும் தூக்கத்தின் சமநிலை - விஷமநிலைகளைச் சற்றுச் சிந்தித்துப் பார்ப்பதும், அதனையொட்டி உடல் - மனநிலைகளில் சம — விஷம நிலைகளை ஊகிப்பதும் அதற்கேற்ற அன்றுடைச் செயல் திட்டத்தை வகுப்பதும் நல்ல பழக்கம். இதுவரை இதுபற்றிச் சிந்தியாதவர்கூட, இதுபற்றி இனித் தொடர்ந்து சிந்திக்க முற்பட்டால் உடல் - மனநிலை பற்றிய பல முன்னறிவுப்புகளை உணர முடியும்.

இவ்வகைச் சிந்தனையால் அன்றைய சரீர மனநிலை எப்படி அமைந்துள்ளது? என்பதனை அறியலாம். முதல் நாளிரவு தூங்கியது போதாதெனில் காலையில் தினசரி அலுவல்களை முடித்துக்கொண்டு உணவை உட்கொண்ட பின்னரோ, உணவு ஏற்குமுன்னரோ சிறிதளவு ஏற்றோ, மறுபடி சிறிது தூங்கலாம். உடல் அசதியால் அதிகம் தூங்கியிருந்தால் அசதி நீங்க உதவலாம். முன் உண்ட உணவு செரித்துள்ளதை ஒட்டி இன்றைய உணவுத் திட்டத்தை வகுக்கலாம்.

சரீரசுத்தி - வேகங்கள்

உடலின் அலுவல்களில் சேர்த்தலும் கழித்தலும் அதிகம் இடம் பெறுகின்றன. கழித்தல் சரியே நடைபெறுவிடில் சேர்த்தல் சரியே அமையாது சேர்த்தல் சரியே அமையாவிடில் கழித்தல் சரியாக அமையாது இயற்கையே சேர்த்தலுக்கும் கழித்தலுக்குமான உந்துதல்களை ஏற்படுத்துகிறது. இயற்கையின் இந்த உந்துதல்களை **வேகம்** என ஆயுர்வேதம் கூறும். அவை பதினுன்கு. இதில் மூன்று இவ்வதிகாரத்தினுள் அடங்கும். அவையாவன :—(1) மலவேகம், (2) மூத்திரவேகம், (3) வாயு வேகம் என. இவற்றை முறைப்படி தடையின்றி வெளியேற்ற வேண்டும். இவை தானே தடைபட்டாலும், வேறு செயலில் ஈடுபட நேர்ந்ததால் இயற்கை உந்துதலை மதிக்காமல் தடைநேர்ந்தாலும் நோய்கள் விளையககூடும்.

மலவேகம் தடையுற்றால் — கெண்டைச்சதையில் முறுக்குவது போலும் இறுக்கியுள்ளதுபோலும் வலி ஏற்படும். நீர்க்கோர்வை (ஜலதோஷம்) மண்டைச்சளி, தலைவலி இவை அடிக்கடி ஏற்படும். மேல் வயிறு வரை குடல்வாயு எதிர்த்துச் செல்லும். குடலைக் கத்திரியால்

நறுக்குவதுபோல் தீவிரமான வலி, மார்பின் கீழுள்ள பெரும் தசையில் (மஹாபிராசீரா-டயாஃப்ரம்) கீழ்வாயு அழுத்தம் அதிகப்பட்டு இதயப் பிரதேசத்தில் வலி, வாயில் மலநாற்ற உணர்வு இவை சிறிதுசிறிதாக அதிகமாகிக்கொண்டே இருக்கும். மலபந்தம், அசதி, வயிற்றுவலி, பார்வை மந்தம், பசியின்மை இவைகளும் தொடரக்கூடும்.

சிறுநீர் தடைபட்டால்—உடல் முழுவதும் கடுப்புவலி, வயிற்று வலி, நீரடைப்பு, சிறுநீரகத்தில் கல், சிறுநீரகத்திலும் பாதையிலும தொடையிடுக்கிலும் வலி, குடலில் வாயு எதிர்த்துச்செல்லுதல், வயிற்று வலி, அசதி, இதயவலி முதலியவை தொடரும்.

கீழ்வாயு தடைபட்டால் — வயிற்றுவலி, வயிற்று உப்புசம், குடலில் காற்று எதிர்த்துச் செல்லுதல், அசதி, மலமூத்திரத்தடை, கண் பார்வைக் குறைவு, பசிமந்தம், இதயவலி முதலியவை தொடரும்.

இந்த மூன்று வேகங்களும் தடைபெற்றால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் ஓரிருமுறை தவறுவதால் உடன் ஏற்படாதிருக்கலாம்.

தடைபடுவதே வழக்கமாகி விட்டால், இயற்கைவேகத் தடையால் ஏற்படும் இந்நோய்கள் நீடித்த காலம் துன்புறுத்தக் கூடியவை. கடும் பின் விளைவு ஏற்படுத்துபவை. வந்தபின் சிகித்ஸைக்கு இவை அடங்கு வது அதிருஷ்டத்தைப் பொறுத்தது. இவைகளை வராமல் தடுக்கலாம். வராமல் தடுப்பது முறையுடன் மல - மூத்திர - வாயு வேகங்களைத் தடை படாமல் உரியகாலத்தில் முறைப்படி வெளியேற்றுவதைப் பொறுத் துள்ளது. இயற்கை வேகங்களானதால் அவைகளை மதிப்பதால் நன்மை தான்.

இவைகளின் வெளியேற்றத்திற்கான முக்கிய நேரம் விழித்தெழுந் ததும் தொடரும் சில மணித்துளிகள். அதனால் விழித்தெழுந்ததும் செய்யத் தக்க பணிகளில் முதலிடம் இதற்குத் தருகிறார் வாக்படர்,

कृतशौचविधिस्ततः என.

முன்னோர்கள் சென்ற பாதை

முன்னோர்கள் இந்தச் செயலுக்கு அளித்துள்ள முக்கியத்துவம் பற்றி சற்று சிந்திப்போம். அதிலிருந்து இன்று செயலளவில் கொள்ளக் கூடியதை அவரவர் நிதானித்து ஏற்கலாம்,

விடியற்காலையில் எழுந்திருப்பர். இறைவனை வாயாரப் பாடிக் கொண்டே தன்னிருப்பிடத்திலிருந்து வெகுதூரம் செல்வர். நடைபாதை,

கால்நடை மேய்ச்சல் தரை, நதிக்கரை, நீர்த்தேக்கக்கரை, நல்ல நிழலுக்கும் கனிகளுக்கும் உதவும் மரத்தடி, புனிதத்தலம் இப்படிப் பயன்படும் இடத்தை ஒதுக்கி மனிதனின் அன்றாட வாழ்விற்குப் பயனபடாத ஓர் இடத்தை நாடுவர். இன்னம வானம் வெளுத்திராது. கருக்கிருட்டு. அதனால் ஏற்படும் தனிமை உணர்ச்சி. கையில் நீர்க்குவளையில் நீர் இருக்கும். துணியால் வாயை மூடிக்கொள்வர்.

சிறுநீர் மட்டும் கழிப்பதானால் இடக்கையால் வலப்பக்கத்து அடிவயிற்றைப் பிடித்திறுத்துவர். மலம் கழிப்பதானால் வலக்கையால் இடப்பக்கத்து அடிவயிற்றைப் பிடித்திறுத்துவர். மலம் நீர் இவை பற்றறக் கழியும் வரை வேறு விஷயத்தில் மனத்தைச் செலுத்தமாட்டார்.

நீர்த்தடையை உணர்பவர் வலப்பக்கமாகச் சற்றே படுத்து இடது நாசியால் சுவாசம் வருமாறு செய்தபின் கிளம்புவர். மலத்தடையை உணர்பவர் இடப்பக்கமாகச் சற்றே படுத்து வலது நாசியால் சுவாசம் வருமாறு செய்தபின் கிளம்புவர். சிறுநீர்-மலப்போக்கில் தடை தொடர்ந்திருந்தால் இருப்பிடத்தைவிட்டுக் கிளம்பு முன்னரே வாயை நன்கு கொப்புளித்துவிட்டு வென்னீர் அல்லது சுத்தத்தண்ணீர் அருந்திவிடுவர். தாம்பூலம் தரிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர், பாக்குக் கூடுதலாக இருக்கும்படி தாம்பூலம் தரிப்பர். முதல் நாளிரவே படுக்குமுன் கனிந்த வாழைப்பழம், (பூவன், பச்சைநாடன், பேயன், மலைப்பழம் இவை சிறந்தவை.) சூடான பால் அல்லது வென்னீர் சாப்பிடுவர்.

மலஜலம் கழிக்கும்போது பேசமாட்டார் வாயைத் துணியால் மூடிக்கொள்வர். வாயில் ஊறும் ஜலத்தை அப்போதே காறித்துப்பமாட்டார். அப்போதே பல்துலக்குவது முதலியவற்றில் ஈடுபடமாட்டார். மலக்கழிவின்போது சுற்றிச் சூழ்நிலையில் மலக்காற்று பரவிநிற்கும். அது மூக்கு வாய் வழியே உட்செல்வது கெடுதல். அமைதி நிதானம் தூய்மை என்ற எண்ணமே மேம்பட்டிருக்கும். பரபரப்பும் வேறு காரியநெருக்கடியும் இராது.

மலஜலம் கழிக்காமல் காலைநேர உணவு எதனையும் ஏற்கமாட்டார். ஏன்! குளிக்கக்கூட மாட்டார். வேறு எந்தச் செயலிலும் அவரது மனம் பதியாது. உள்தூய்மை பெறாமல் செய்யும் செயலில் அசுசி உணர்வு அத்தனை மிகுந்திருக்கும். அவருக்கு மலஜலக் கழிப்பிலுள்ள முனைவே மலஜலக்கழிவு உந்துதலை ஏற்படுத்திவிடும். இயற்கை வசப்படும்.

மலஜலக்கழிவு ஏற்பட்டதும் தான் கொண்டுசென்ற தண்ணீரால் சிறுநீர் துவாரத்தை முதலில் கழுவிப் பின் மலத்துவாரத்தை நன்கு கழுவுவர். பிறகு அவ்விடத்தை விட்டகன்று 10-15 தடவை வாய்கொப்பளிப்பர்.

வாய் கொப்பளிப்பில் அவருக்குள்ள ஈடுபாடு அளவற்றது; எதற்கெடுத்தாலும் கைகால் அலம்புவதும், வாய் கொப்பளிப்பதும். இறைவனது வழிபாட்டில்கூட பாத்யம் அர்க்யம் ஆசமனீயம் என்று கால் அலம்பவும் கை அலம்பவும் வாய் அலம்பவும் தனித்தனியே நீர்வார்த்தல் என்ற மூன்று உபசாரங்கள் முன்னிலையில் நடைபெறுகிறதல்லவா.

இவை முன்னோர் கடைபிடித்த முறை. ஆசாரம் - லக்ஷ்யவாழ்வின் முறை. இதில் சிலர் தவறியிருக்கலாம் பலர் தவறியிருக்கமாட்டார்கள். இன்றையச் சூழலில் கவனிக்கத்தக்கவை சில. சுற்றுப்புறத் தூய்மையைப் பாதிக்காதபடி பிறர் கண்ணில் படாதபடி இருக்க வெட்டவெளியில் கழிவிடம் தேடினர். நதிக்கரை-நீர்த்தேக்கக்கரைகளை அசுத்தப்படுத்தாதிருக்கக் கையில் நீர் ஏந்திச் சென்றனர். மூச்சுக்காற்று கெடாதிருக்க வாயைத் துணியால் மூடினர். மிக நல்ல பழக்கம். வீட்டினுள் கழிவிட வசதியில்லாதவர் இதனை ஏற்கலாம். நீர்த்தேக்கம், நதி இவற்றின் சூழலைத் தூயதாகப் பாதுகாக்கலாம். கழிவுப்பொருள்கொண்ட சாக்கடை, தொழிற்சாலைகளின் கழிவு இவை வாய்க்காலிலும் நீர்த்தேக்கங்களிலும் நதிகளிலும் கலக்காதவாறு சமுதாய அளவில் நடைமுறைகளைக் கண்காணிக்கலாம், நீர்நிலைகளின் தூய்மையைக் கெடுப்பது அன்றும் ராஜாங்கக் குற்றமே. அன்று குற்றத்திற்கேற்ற தண்டனை உண்டு மக்களை அரசாங்கம் கட்டுப்படுத்தியதைவிட பாபபுண்ணிய எண்ணமும் கடவுள் நின்று தண்டிப்பார் என்ற பயமுமே மக்களைக் கட்டிக்காத்தது. இன்று இந்த எண்ணவலிவு சீர்குலைந்து விட்டது.

வாயில் குச்சி பிரஷுடன் மலக்கழிவிற்குச் செல்வதும் சுற்றிக் காரிக் காரித் துப்புவதும் கெடுதல். துப்பத்துப்ப வாயில் ஜலம் ஊறும். பற்பசை முதலியவை வாயில் நீர் ஊறச்செய்யும் இயற்கையாகவே மலவேகம் வாயில் நீர் ஊறச்செய்யும். அப்படிச் சேரும் உமிழ்நீரை உடனுக்குடன் துப்பாமல், மலக்கழிவானதும் வெளியே வந்து துப்புவது நல்லது.

மலக்கழிவிடத்திலுள்ள காற்றை நன்கு சுவாசிப்பதும் வாயால் கொள்வதும் மலக்கட்டிற்கும் தலைவலி முதலான மலவிஷ நிலைகளுக்கும் காரணமாகும். வெட்டவெளியில் உள்ள காற்றே கெடுதல் எனில் நான்கு புறத்திலும் அடைக்கப்பட்ட அறையில் - கீழ்த்தரை எப்போதும் ஈரத்துடனிருப்பதால் கனத்த மலக்காற்று அவ்விடத்தைவிட்டகலாத சூழ்நிலையில் - தொடர்ந்து உபயோகிக்கப்படும் இடத்தில் - மலக்காற்று எந்த அளவு பாதிக்கும் என்பதை உணரலாம். அங்கே பேப்பர் படிப்பதும் புகைபிடிப்பதும் காரித்துப்புவதும் அவர்கள் நோக்கில் நோய்களுக்கு வைக்கும் தாம்பூலம்தான்.

அடிவயிற்றுத் தசைகளை இறுகலாக ஏந்திப்பிடிப்பது உள் தசைகளில் இறுக்கத்தைக் குறைக்கவும், தளர்ந்து பெருத்த குடல் பகுதிகளைத் தாங்கி உந்துதலைத் துரிதப்படுத்தவும், கீழ்காற்று எளிதில் வெளியேறவும் உதவும்

மலஜலக்கழிவுக்குக் கிளம்பு முன்னரே தொடர்ந்த மலபந்தமுள்ளவர்களும், அன்று மலபந்தமேற்படக்கூடும் என்று எதிர்பார்ப்பவரும் வென்னீர் குடிப்பதும் தாம்பூலம் தரிப்பதும் குடற்பகுதியில் வேகத்தைத் துரிதப்படுத்தித் தடைகளை அகற்றுவதற்கு உதவும். புகைபிடித்தலால் மலமிளகும் பழக்கமுள்ளவர்களும் இந்த முன்னேரத்தைக் கழிவிடத்திற்கு வெளியேயே பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

நம்முன் சிலரது பரபரப்பு புலப்படுகிறது. அவர்களுக்கு வேலைக்குச் செல்லவேண்டிய நேரம் காலை 7 மணி. ஆறு மணிவரை அயர்ந்தோ சோம்பலுடனோ தூங்கிவிட்டு பிறர் எழுப்பியோ அலார கடிகாரத்தின் பிடிவாத மணியடிப்பாலோ எழுந்து க்ஷவரம், பல்தேய்த்தல், மலஜலக் கழிவு, ஸ்நானம் எல்லாவற்றையும் ஒரே இடத்தில் முன்னும் பின்னுமாக பரபரப்புடன் ரேடியோ கேட்டுக்கொண்டே முடித்து (எதிலும் நிதானமும் கவனமுமின்றி ஏனோ தானோ என்ற செயல்முறை காலையில் தொடங்குவதால் இரவு வரை இதே நிலை தொடர்கிறது) சிற்றுண்டியை நடந்து கொண்டே அதே பரபரப்புடன் முடித்து சிகை-முக-உடலலங்காரங்களை (ஈரத்தலையில் எண்ணெய்தடவி ஜலம் சொட்டுமாறு அவசர அவசரமாக தலை சீவிச் செல்பவர் கேச உதிர்தலைத் தடுக்க, நீர்க்கோர்வையைத் தாற்காலிகமாகப் போக்கிக்கொள்ள, நரைக்கான கேசதைலம், பொடுகுக்கான கேசதைலம் வாங்கப் பலமணி நேரங்களையும் பல ரூபாய்களையும் பின் செலவழிப்பர்) முடித்துக்கொண்டு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியதை எடுத்துக்கொண்டோமா என்று நிதானிக்கக்கூடப் பொறுமையின்றி ஒடுவர். இவர்கள் ஒட்டம்.

ஆனால் இத்தனை பரபரப்புகளுக்கிடையே குளியலுக்குமுன், ஆடை தரிக்குமுன், ஆடைதரித்ததும், அலுவலகத்திற்குப் புறப்படுமுன் எனப் பலதடவை மலக்கழிவிடத்திற்குச் செல்ல நேரிடும். ஒவ்வொரு தடவையும் பெயரளவில் மலமிளகும். திருப்தி இராது மறுபடி எப்போது இந்த உந்துதல் ஏற்படுமோ என்ற திகில் தொடரும். அதற்காகச் சிறிது நிதானித்து அந்தத் தூண்டுதலை அதிகப்படுத்தப் பொறுமை இராது இன்று இந்த வகையில் அவதிப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகப்பட்டு வருகிறது இவர்கள் தன்னைத் திருத்திக்கொள்ளவேண்டும் அப்போது இயற்கை உதவும்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

இந்த முறைகேடுகளைத் தவிர்த்து உண்பது நல்லது. முற்பகலிலும் முன்னிரவிலுமாக இருவேளைகளில் உணவேற்பது நல்லது. சிறுவர்கள், வயதானவர்கள், நோயுற்றவர்கள், அதிக உடல் உழைப்பு உள்ளவர் காலை நடுப்பகல் முன்னிரவு என்ற மூன்று வேளைத் திட்டம் கொள்ளலாம். பகலில் இருஉணவு வேளைகளுக்கிடையே இடைவெளி குறையும். இரவு உணவிற்குப்பின் மறுநாள் காலை உணவு கொள்ளுவதற்கிடையே அதிக இடைவெளி அமையும். இந்த இடைவெளி அவசியத் தேவை.

''பகலில் முழுஉணவும் செரிக்குமுன்னரே நல்ல பசி ஏற்பட்டால் மறுபடி உணவு கொள்வதில் தவறில்லை. ஆனால் முன்னிரவில்கொண்ட உணவு செரியாதிருக்கும்போது காலை உணவு கொள்வது முறையல்ல. பகலில் சூரிய ஒளி ஜீர்ணத்திற்கு உதவுகிறது. சூரியனின் ஒளியால் இதயத்திற்குப் பிராணசக்தி அதிகம் கிட்டுகிறது. அதனால் எல்லாக் குழாய்களும் அதிகம் விரிவு பெறுகின்றன. தேகப்பயிற்சியும் உடல் உழைப்பும் தொடர்ந்து இருப்பதால் உடற்சூடு நல்ல நிலையில் பாதுகாக்கப் பெறுகின்றது. மனம் சுறுசுறுப்புடன் பற்பலப் பணிகளில் ஈடுபடுகிறது. சுறுசுறுப்பான உடல் இயக்கங்களால் கதகதப்பான சூழ்நிலையில் தாதுக்களிலிருந்து பிரிக்கப்படவேண்டிய மலப்பகுதிகள் பிரிக்கப்பட்டு மலத்துவாரங்கள் (வியர்வை கோளங்கள், சிறுநீரகம், மலக்குடல்) வழியே அடிக்கடி அகற்றப்பெறுகின்றன. அதனால் தாதுக்கள் மலக்கலப்பும் அழுகலுமின்றி புதுமையுடன் விளங்குகின்றன. இந்தச் சூழ்நிலையில் காலையில் உண்ட உணவு செரியாதிருக்கும்போதே மாலை உணவை ஏற்பதால் கெடுதி ஏற்படுவதில்லை. நன்கு காய்ச்சிய பாலில் நன்கு காய்ச்சிய பாலைக் கலப்பதுபோல் ஒன்றோடொன்று இணைந்துவிடுகிறது'' என்கிறார் வாக்படர்.

प्रातराशे त्वजीर्णेऽपि सायमाशो न दुष्यति ।
अजीर्णे सायमाशे तु प्रातराशो हि दुष्यति ॥
दिवा प्रबोध्यतेऽर्केण हृदयं पुण्डरीकवत् ।
तस्मिन्विबुद्धे स्रोतांसि स्फुटत्वं यान्ति सर्वशः ॥
व्यायामाच्च विचाराच्च विक्षिप्तत्वाच्च चेतसः ।
न क्लेदमुपगच्छन्ति दिवा तेनास्य धातवः ॥
अक्लिन्नेष्वन्नमासक्तं अन्यत्तेषु न दुष्यति ।
अविदग्धेष्विव पयस्स्वन्यत्संमिश्रितं पयः ॥

(அஷ்டாங்கஸங்கிரஹம்)

''ஆனால் இரவில் இதற்கு முற்றிலும் மாறுபட்ட சூழ்நிலை. பிராண சக்தி சூரியனிடமிருந்து பெற வழி இல்லை. பகலில் சேமித்த பிராண சக்தியை மிகக் குறைந்த அளவில் பங்கீடு செய்யும் முயற்சியில் இரவு தமோகுணம் எனும் திரையைப் போடுகின்றது. உலகிலும் உடலிலும் பெருமளவில் இயக்கங்கள் நிறுத்தப்படுகின்றன. உடலின் முக்கிய உறுப்புகளைத்தவிர மற்றவை ஓய்வு பெறுகின்றன உணவுச்சத்து முதலியவற்றைக் கொண்டு செல்லும் குழாய்கள் சுருங்கிவிடுகின்றன. சுறுசுறுப்பான உடலியக்கமில்லாததால் தாதுக்களிலிருந்து மலத்தைப் பிரித்து அகற்றும் செயலும் மந்தப்படுகிறது அதனால் தாதுக்களில் தெளிவில்லை. உணவுப்பாதையும் மந்தமடைந்து செரிப்பதில் தாமதம் காட்டுகிறது. அந்நிலையில் காலையில் எழுந்தவுடன் முன்னிரவில் கொண்டது ஜீர்ணமானதான உணர்ச்சியுடன் நல்ல பசி இருந்தால் உணவேற்பதில் தவறில்லை. முன் இரவில் கொண்ட உணவு செரிக்க வில்லை என்பதை வயிற்றில் கனம், நாக்கில் சுறுசுறுப்பின்மை, பசி-ருசியின்மை முதலானவற்றால் உணர நேர்ந்தால் காலை உணவு உடன் கொள்ளாமல் பகலில் சூட்டாலும் சூரிய ஒளியாலும் உடல் உழைப்பாலும் செரிப்பதைத் துரிதப்படுத்திப் பின்னர் உண்பதே நல்லது. இல்லாவிடில் காய்ச்சிய பாலில் முறையற்று அரைகுறை யாகக் காய்ச்சிய பாலைக் கலந்தால் பால் முறிந்து விஷமிப்பதுபோல் உணவும் முறிந்து விஷமிக்கும்'' என்கிறார் வாக்படர் தொடர்ந்து.

रात्रौ तु हृदये म्लाने संवृतेष्वयनेषु च ।
परिक्लेदं यान्ति कोष्ठे संवृते देहधातवः ॥
क्लिन्नेष्वन्यदपक्वेषु तेष्वासिक्तं प्रदुष्यति ।
विदग्धेषु पयस्स्वन्यत्पयस्तप्तेष्विवार्पितम् ॥
नैशे तस्मादजीर्णेऽन्ने नान्यद्भुञ्जीत भोजनम् ।

முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமானதை அறிய

முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமானதை எப்படி அறிவது? ஜீர்ண மானதை அறிந்தபின்தான் உண்பது எனில் குடும்பச் சூழ்நிலை, அலுவலகச் சூழ்நிலை போன்றவை அதற்கு உதவவேண்டுமே என்ற கவலை ஏற்படலாம். அன்றாட ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படாதவரை இந்தக் கவனம் குறைவதால் பெருத்த பாதகமில்லை. ஆனால் ஜீர்ண உறுப்புகளின் மந்தத்தால் நோய்வாய்ப்பட நேரும் என்ற எதிர் பார்வை உள்ளபோது அதனை அறியாதிருப்பதும், அதனை மதிக்காமல் உண்பதும் மதியீனம் என்ற தலைப்பில் அடங்கும். அதனால் முன்

உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகிவிட்டது, இனி உணவேற்க இது இயற்கை யான நேரம் என்பதனை அறிவது அவசியம். இதற்கும் ஒரு கோடி காட்டுகிறார் வாக்படர்.

प्रसृष्टे विण्मूत्रे हृदि सुविमले दोषे स्वपथगे
विशुद्धे चोद्गारे क्षुदुपगमने वातेऽनुसरति ।
तथाऽग्नावुद्रिक्ते विशदकरणे देहे च सुलघौ
प्रयुञ्जीताहारं विधिनियमितः कालः स हि मतः ।।

"இயற்கை உன்னை உணவேற்க அனுமதிக்கும் நேரம் பின் வருமாறு :—

1. மலமூத்திர வேகங்களின் இயற்கை உந்துதல் மதிக்கப்பட்டு அவை முழுவதும் வெளியேறிப் பெருங்குடல் பகுதி தடுக்குப்போல் அடங்கி நிற்கும்.

2. அதனால் மேல்வயிற்றில் உள்ள இறுக்கம் அழுத்தம் உப்புசம் முதலியவை தளர்ந்து பெருந்தடுப்புத்தசை (மஹாப்ராசீரா - டயாஃப்ரம்) தளர்ந்து இதயப்பகுதியில் அழுத்தம் குறைவதால் இதய இயக்கம் தெளிவாக நடக்கும். ஜீர்ணத்தின் முதற்பகுதி நடைபெற்று விட்டதால் அன்னரஸப் பகுதியிலுள்ள கனம் குறைந்து, ரக்தத்தில் கலந்த அன்னரஸப்பகுதியும் பெரும்பாலும் ஜீர்ணமடைந்திருக்கும். அதனால் இதயத்தின் இயக்கம் லேசாகியிருக்கும். இதனை உண்ட உடன் இருந்த களைப்பும் அசக்தி, சோர்வு முதலியவையும் நீங்கியுள்ள தைக்கொண்டு அறியலாம்.

3. வயிற்றில் காற்றோட்டம் தடையின்றி நடைபெறும். உண வேற்றதும் தொண்டை நாக்கு முதலிய இடங்களில் கண்டிருந்த பிசி பிசிப்பு பூச்சு மறைந்திருக்கும்.

4. ஏப்பம் சுத்தமாக வரும். புளிப்புவாடை, எதுக்களிப்பு இருக்காது.

5. பசி சிறுகச் சிறுக வலிவடையும்.

6. வயிற்றில் காற்று எதிர்த்து வராமல் கீழ்நோக்கில் வெளி யாகும். எதிர்த்து வந்தால் சிறு குடலில் உணவு செரிக்காமல் தடை யாக நிற்பதென உணரலாம்.

7. வயிற்றில் உணவு சேர்ந்தால் ஜீர்ணமாகிவிடும் என்ற நம்பிக்கை தரும்படி ஜீர்ணத்திரவச் சுரப்பு உணரப்படும்.

8. கண் காது மூக்கு முதலிய பொறிகள் தெளிந்து நிற்கும்.

9. உடல் லேசாகி இருக்கும். இதுவே தக்கநேரம்.''

மிகச்சிலரே இந்நிலையை உணர்ந்து உணவேற்க இன்று வாய்ப்பு பெறுவர். இது ஒரு லக்ஷ்ய வாழ்வின் அடையாளம். அதுவும் தெரிந்திருக்கவேண்டும். இந்தக் காலவரையை மீறுவதும் தவறு. அப்போது சுரந்த ஜீர்ணத்திரவங்கள் அடங்க முற்படும், வேலையில்லாததால். அதன்பின் சாப்பிட செரிக்காது. அடுத்த வேளை உணவில் தூண்டுதல் குறையும். வயிற்று உப்புசம், படபடப்பு, களைப்பு அதிகமாகும்.

ஜீர்ணசக்தி என்பது என்ன?

உட்செல்லும் உணவை உடலுக்கேற்றதாக மாற்றி உடலின் பகுதியாக அமைப்பதே ஜீர்ணசக்தி. 'அத்தனை பணமும் ஜீர்ணம்' என்று குறிப்பிடுகிறோம். பிறர் பணம் என்று பிறர் நினைக்கமுடியாதபடி தன்னுடையதாக்கிக்கொண்டு விட்டான் என்பதே அதன் பொருள். உணவை அன்னச்சத்தாக மாற்றுவதுடன் நிற்காமல் அதனை ரக்தமாக தசையாக, எலும்பாக உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு பகுதியாக மாற்றும் சக்தி இது. வெளிப்பொருளான உணவை-உடலாக மாற்றும் திறமை இதற்கு உண்டு இதனைப் பொதுவாக அக்னி-தேஹாக்னி என்பர். இதில் உணவை அன்னச்சத்தாக-ரஸமாக மாற்றும் சக்தியுள்ளதை ஜாடராக்னி (ஜடரம்-வயிறு, இரைப்பை முதல் பெருங்குடல் வரை உள்ள பகுதி, அதில் உள்ள அக்னி) என்பர். அன்னச்சத்தை அந்த அந்த உடற்பகுதியாக மாற்றுவதை தாத்வக்னி என்பர். (தாது - உடலின் மூலப்பொருள்கள் - (1) ரஸம் - அன்னத்தின் ஸாரம், (2) ரக்தம், (3) மாம்ஸம்-(தசையாக உருப்பெறவிருப்பது) (4) மேதஸ்-கொழுப்பு, (5) அஸ்தி-எலும்பாக மாறவிருப்பது, (6) மஜ்ஜா-எலும்பினுள் உள்ள கொழுப்பு ஸாரம், (7) சுக்கிரம். ஆண்பெண் இருபாலரின் உடலில் உள்ள இனப்பெருக்கச்சத்து. இவை ஏழும் தாதுக்கள்.)

நீரில் நெருப்பு என்ற சொல் வழக்கு உண்டு. எதிர்பாராத இடத்தில் தோன்றும் பொருளை இப்படிக் குறிப்பிடுவர், மேகத்தின் இடையே தோன்றும் வைத்யுத அக்னி-மின்னல், கடலின் இடையே கடலை அளவு மீறாமல் காக்கும் பாடவாக்னி, வயிற்றில் நீர்க்கசிவின்

இடையே உள்ள ஜாடராக்னி என்ற இந்த மூன்றும் நீரில் நெருப்புகள். இந்த அக்னிக்கு ஆதாரம் நீர். செயலால் நெருப்பென ஊகிக்கிறோம். தோற்றத்தில் நீராகவும் செயலில் நெருப்பாகவும் இருப்பவை. நெருப்பின் தன்மைகளில் ஒளி-எரிப்பு என்ற இரண்டும் மின்னலிலும், வற்ற வைப்பது வாடவாக்னியிலும், பக்குவமடையச் செய்வது ஜாடராக்னியிலும் காணப்படும். நெருப்பின் எல்லாத் தன்மைகளையும் உணர முடியாமல் ஒவ்வொன்றில் ஒன்று அல்லது சில தன்மைகளை மட்டும் உணர முடியும். ஜாடராக்னியின் - தன்மை நீரில் ஒளிந்துள்ளது. அதனுல் ஜீர்ணத் திரவங்களையே ஜாடராக்னி என்ற மேல் எழுந்த வாரியான கணிப்பு. அதற்கும் மீறிய சில தனிச்சிறப்புகளை ஆயுர் வேதம் கூறும்.

ஜாடராக்னி - நெருப்பின் தன்மை

நெருப்பிற்கு ஆசிரயாசன் என்ற பெயர் உண்டு. தான்பற்றிய-தன்னைத் தாங்கும்-பொருளையே உண்பவன் எனப்பொருள். கொழுந்து விட்டெறியும் நிலைக்கு வளர்ந்ததே அப்படிச் செய்யும். அதன் பல மற்ற நிலையில் பெருவிறகை அதன்மேல் போட அது அணைந்துவிடும். விறகின்றியும் அணைந்துவிடும். பருவத்து சீத உஷ்ண நிலைகளும் அதனைப் பாதிக்கும். ஈரப்பசையற்ற சூழ்நிலையில் காற்ருேட்டமிருந்தால் நன்கு எரியும். தான் பற்றவேண்டிய விறகு ஈரமற்றிருந்தால் எளிதில் பற்றும். காற்ருேட்டம் குறைய, ஈரவிறகு கிடைக்கப் புகையும், அணையும்.

வயிற்றின் நெருப்பும் அப்படியே, நன்கு பலமுடன் தூண்டப்பட்ட நிலையில் எதனையும் உணவாக்கிக் கொள்ளும். நன்கு தூண்டப் பெருத நிலையில் வயிற்றில் காற்ருேட்டத்தடை உள்ள நிலையில் அது உணவைப் போட்டவுடன் மந்தித்துவிடும். அதற்குப் போதுமான உணவு அளிக்காவிடில் உடலையே விறகாக்கிக்கொள்ளும்.

லகுவும் குருவும்

உணவுப் பொருள்களில் இருவகை உண்டு. சில எளிதில் ஜீர்ணமாகும். சிராய், சத்தை, ஓலை போன்றவை இவை. லகு என இவற்றைக் குறிப்பிடுவர். (நன்கு பழகிய அரிசி, கொள்ளு, பொரி, கைப்பு துவர்ப்பு மிக்கவை இதனுள் அடங்கும்) சில செரிக்கத் தாமதமாகும். அவை குரு. புளிய விறகு, லீகோகரி போன்றவை இவை. (மாப்பண்டங்கள், இனிப்பானவை, நெய்ப்பு மிக்ஜவை இதனுள் அடங்கும்.) இயற்கையாக லகுவாகவோ குருவாகவோ அமைந்தவைகளைப் பக்குவ முறையால் மாற்றிவிடலாம். அரிசிச்சாதம் லகு,

அதுவே சர்க்கரைப் பொங்கலாக்கினுல் குரு. மாப்பண்டம் லகு. கோதுமையால் ரொட்டி செய்து நெய்ப்பு சேர்க்காமல் நெருப்பில் போட்டு வாட்டிப் பக்குவப்படுத்திய (சூக்கா) ரொட்டி லகு.

லகுவான உணவையே பழக்கிக்கொண்டவனுக்கு சிறிது குருவான அன்னமும் திணறச்செய்யும். குருவான உணவையே பழக்கிக்கொண்டவனுக்கு லகுவான உணவு வயிற்றில் உணவுபோதாமை நிலையை உண்டாக்கி வயிற்றில் புண், புளிப்பு மிகுதி முதலிய நிலைகளை ஏற்படுத்தும். கவனத்திற்குரியது இது.

உடற்பயிற்சியை முறைப்படித் தொடர்ந்து செய்பவர், உடல் உழைப்பு மிக்கத் தொழிலில் ஈடுபடுபவர், இயற்கையாகவே நல்ல சரீரபலமுள்ளவர் இவர்களுக்கு அக்னிபலம் சீராக இருப்பதால் குருவான உணவும் எளிதில் செரிக்கும். சோம்பியிருப்பவர், உடல்பலக் குறைவுள்ளவருக்கு லகுவான உணவும் செரிக்கத் தாமதமாகலாம்.

பருவநிலைக்கேற்ப இந்த அக்னிபலம் மாறுவதுண்டு. பனி நாட்களில் வெளிக்குளிர் சரீரத்தின் அக்னிபலத்தை உட்புறமாகத் திருப்பிவிட ஜீர்ணகோசங்கள் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். பசி நன்கு எடுக்கும். மார்கழி மாதத்தில் விடியற்காலையிலேயே பசி மும்மரமாக இருப்பதால் கனத்த உணவான பொங்கல் தனிச் சிறப்புணவாக வழங்கப்படுகிறது. மழைகாலத்தில் உட்தாபமும் குறைந்து வெளித்தாபமும் குறைவதால் வயிறு மந்தம், காலரா பேதி முதலியவை வரும் பருவம். அப்போது மிகமித உணவே ஏற்றது. கோடை காலத்திலும் காற்று காலத்திலும் வெளிச்சூட்டுடன் உட்சூடும் கலந்து பரவித் தணிந்துவிடுகிறது. பசி இருந்தும் அதிக உணவு ஏற்க முடியாத பருவம் அது.

சிலருக்கு உடல்வாகு காரணமாக பசி மிக்கதாகவோ, குறைவாகவோ உணரப்படும். பசி உணர்ச்சியே அறியாத சிலரும் உண்டு. அவர்கள் வேளைக்குச் சாப்பிடுவர். வயிற்றில் கனக்குறைவு, பசிக் களைப்பு முதலியவற்றைத் தெள்ளென இவர்கள் புரிந்துகொள்ள முடியாது. சிலருக்கு இயற்கையாகவே ஜீர்ணசக்தி கூடுதலாகவும், சிலருக்குக் குறைவாகவும் இருக்கும். இது தேகப்பிரகிருதி எனும் உடல்வாகைப் பொறுத்தது. சிலருக்குச் சிலசமயம் அதிகமாகவும், சிலசமயம் குறைவாகவுமிருக்கும். இப்படித்தான் என நிர்ணயிக்க இயலாதபடி விஷமம் ஆக இருக்கும். இதுவும் கவனிக்கத்தக்கதே.

குழந்தைப் பருவம், இளமை, முதுமை என வயது வளரவளர அக்னிசக்தியும் மாறுபட்டுக்கொண்டே இருக்கும். தான் வசிக்குமிடம் மாறுவதால் ஜீர்ணசக்தி மாறுவதுண்டு. ஓரிடத்தில் ஜீர்ணமாகும்

அதே உணவு மற்றோரிடத்தில் ஜீர்ணமாகாது. ஜீர்ணசக்தி வளரவும் குறையவும் அந்தந்தச் சூழல்கள் உதவுகின்றன. சமுத்திரக்கரை, சதுப்பு நிலங்கள், நீர்தேக்கம் அதிகம் உள்ள இடங்களில் ஜீர்ண மாகாத உணவு, வரண்ட காற்றோட்டம் மிக்க இடங்களில் எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடும்.

இப்படிக் காரியகாரண ரீதியில் புலப்படும் அளவிலும், இவைகளுக் குட்படாமல் புலப்படாதவாறும், அவனவனது அக்னிபலம் மாறக் கூடும். இதற்கு ஒரு மானி-அளவுகோல் கிடையாது. அவனவன் தானே உணரக்கூடிய சில குறிப்புகளை வாக்படர் தந்ததை - முன் கண்டோம். சர்க்கரையிலுள்ள இனிப்புபோல் அனுபவவாயிலாக மட்டும் அறியத்தக்கது. அதனால் கீழ்க்கண்ட ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக்கொள்ளலாம்.

अन्नेन कुक्षेर्द्वावंशौ पानेनैकं प्रपूरयेत् ।
आश्रयं पवनादीनां चतुर्थमवशेषयेत् ।।

என வாக்படர் காட்டும் வழி : '' வயிற்றின் கொள்ளளவை ஊகித்துக் கொள். அதில் பாதியை கன உணவாலும் கால் பங்கை குடிநீர், லேசான நீர்த்த உணவு முதலியவற்றால் நிரப்பு. காற்று ஓடுவதற்கும் எல்லாம் எளிதில் நகர்வதற்கும் கால்பங்கை மீதமாக வைத்து விடு.'' கன உணவு அளவிலும் மற்றொரு கட்டுப்பாட்டைத் தரு கிறார் வாக்படர்.

गुरूणां अर्धसौहित्यं लघूनां नातितृप्तता ।
मात्रा प्रमाण निर्दिष्टं सुखं यावद्विजीर्यति ।।

குருவான உணவென அனுபவத்தால் கண்டறிந்ததை அரை வயிறு நிரம்பு மட்டும், அதாவது உணவேற்ற முழுதிருப்தியின் பாதி அளவில் நிறுத்திவிடு. லகுவான உணவாயின் முழுதிருப்தி அளவு வருவதற்குச் சற்று முன்னரே நிறுத்திவிடு. இந்த பாதி திருப்தி-முழு திருப்தி அளவு என்ன? இனி வேண்டாம் என்று இலையை மறைத்துக் கொண்டு குனிந்து கைகளை ஆட்டுவது முழு திருப்தி. இதற்குப் பாதி? ஊகித்துக்கொள்ளலாம். குருவான உணவாயின் ஜலாம்சத் தின் தேவை அதிகம். இரைப்பை அறவைக்கு அதிகக் கொள்ளளவு தேவை. அதனால் பாதி அளவு நிரப்பினால்தான் எளிதில் ஜீர்ண மாகும் என்கிறார்.

உணவும் பானமும்

கீழும் செல்லாமல் மேல் வழியே வெளியேறவும் முடியாமல் கட்டைபோல் அடைத்துக்கொண்டு திணறும்படி-அறவைக்கும் நெகிழ் விற்கும் இடம் இல்லாமல் திணறும் நிலை அலஸகம் – இரைப்பை இரை தின்ற மலைப்பாம்புபோல் அசைவற்றிருக்கும் நிலை மிகக் கெடுதல். இந்த நிலை ஏற்படும்படி கன உணவை அளவுக்குமீறி ஏற்கக்கூடாது. எளிதில் ஜீர்ணமாகும் அளவே அளவு.

உணவு ஜீர்ணமாக உதவுபவை

உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாக உதவுபவை ஆறு. இவற்றில் ஒன்று குறைந்தாலும் தாமதம் அதிகமாகும். சரியாக ஜீர்ணமும் ஆகாது.

1. ஊஷ்மா - இரைப்பை முதலியவற்றின் உட்சூடு: பக்குவம் செய்யச் சூடு இன்றியமையாதது. இந்தச் சூடு இயற்கை யாக இரைப்பை முதலியவற்றின் இடைவிடாத அசைவினல் பாது காக்கப்பெறுகிறது. பெரும்பாலும் கன உணவைச் சூடாகவே ஏற் கிறோம். கடுகு மிளகு மல்லி மிளகாய் முதலிய தீபனப் பொருள்கள் இந்தச் சூடு குறையாமல் காக்கின்றன, மிகக் கனத்த உணவானாலும், தாமதித்து நேரம் தாண்டி உண்டாலும், இயற்கையாக அக்னிபலம் குன்றியிருந்தாலும் வென்னீர் பருக இத்தச் சூடு பலம் பெறுகிறது. குளிர்ந்த பானம் உணவு ஜீர்ணமாவதைத் தடுக்கும். மிகக் குளிர்ந்த பானம் செல்லும் பாதையின் உணர்வையும் அசைவையும் குறைத்து உமிழ்நீர் முதலான ஜீர்ணத்திரவங்கள் சுரப்பதைத் தாமதிக்கச் செய்யும். இந்தக் குளிர்ச்சி இரைப்பையின் உட்சூட்டால் மாறத் தாமதமானாலும் மாறுவிட்டாலும் கேடு விளைகிறது. அதனல் கன உணவேற்கும்போது மிகக்குளிர்ந்த பானங்கள் நல்லதல்ல.

சில குழந்தைகள் மிகக் குளிர்ந்த பானங்களைப் பருகப் பிடிவாதம் பிடிக்கும். நெஞ்சில் கபக்கட்டுள்ள குழந்தைகள் உடன் சுவாஸ நோயால் கஷ்டப்படும். தாய்மார்கள் குளிர்பானத்தையும் தந்து உடன் சூடான காபி முதலியவற்றையும் தந்து தன்னையும் குழந்தையும் திருப்தி செய்துகொள்வது உண்டு. குளிர்ச்சியும் சூடும் அடுத்தடுத்துச் சாப்பிடுவதால் வரும் கேடு. பழச்சாறும் காபியும் என கூட்டுச்சேராத விஷமிக்கும் பானங்களின் தொடர்ச்சி, இவை குழந்தையின் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்துவிடும். தக்க உபாயங்களைக் கையாண்டு குளிர் பானங்களைத் தவிர்க்கச் செய்வதுதான் நல்லது.

உணவும் பானமும்

ஆரோக்கிய நிலையிலும் உப்பில்லா உணவு உதவுகிறது

மனம் தெளியவும், குழப்பமற்று ஆழ்ந்த சிந்தனை, தியானம் முதலிய வற்றில் ஈடுபடவும், மனம் சஞ்சலமற்றிருக்கவும் உப்பில்லாத உணவு உதவுகிறது. மனத்தெளிவு முதலியவற்றை எதிர்பார்ப்பவர் 2-3 வேளை கள் தொடர்ந்து உப்பையும் உப்பின்றி சுவை தராத உணவையும் நீக்கித் திருப்தியுடன் சாப்பிட்டாலும் எதிர்பாராத பல நன்மைகளைப்பெறலாம். ரஜோகுணம் குறையும். ஸத்வகுணம் வளரும். வியர்வையும் அசதியும் ஏற்படாது. உடுத்திய துணியில் நாற்றமிருக்காது. சிறுநீரிலும் மலத் திலும்கூட வாடை குறையும். தொடர்ந்து மனக்களைப்பின்றி செயல்பட முடியும். ஒரே நிலையில் இருக்க இது பெரிதும் உதவும். ஆண்டவனைக் குறித்துச் செய்யப்படும் விரதங்களிலும் வழிபாடுகளிலும் தொடர்ந்த நூல் பாராயணங்களிலும் உப்பில்லாதிருப்பதைப் பெரிதும் வற்புறுத்துவர்.

உப்பில்லாத பத்தியம் - எதனைச் சாப்பிடுவது ?

உப்பை மட்டும் நீக்கிப் புளி எண்ணெய் மிளகாய் பருப்பு காய்கறிகள் சேர்த்துச் சாப்பிடலாமா? உப்பில்லாத இட்டிலி தோசை வறுவல் பொறியல் சாப்பிடலாமா? கூடாது. சில இளங் காய்கறிகளில் இயற் கையாகவே உப்பு உண்டு. அவற்றை உப்பில்லாமல் வேகவைத்துச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பால், புளிக்காத மோர், இவை சேர்த்த அன்னம், கஞ்சி, வறுத்த பாசிப்பருப்பு சேர்த்த பொங்கல் சாப்பிடலாம்.

புளி, மிளகாய், எண்ணெய், முற்றிய காய்கறிகள், கிழங்குகள் முதலியவை உப்பின்றி சுவை தராதவை, எளிதிலும் செரிக்காதவை. இவைகளை உப்பின்றிச் சமைத்து உண்பதால் கெடுதல், வெகுட்டல், செரியாமை, எதுக்களிப்பு, வயிற்றில் மந்தம், பேதி வாந்தி முதலியவை ஏற்படலாம்.

சுவைகளில் ஒன்றுக்கொன்று துணைநிற்கும் : காரம் உள்ள மிளகாயை உப்பின்றிச் சாப்பிட வயிற்றில் வேக்காளம் ஏற்படும். காரம் நீர்வரட்சியைத் தரும். உப்பு கசிவைத் தரும். ஜீர்ணப்பாதையில் கசி வைத் தரும் உப்பு காரத்தின் எரிவைக் குறைக்கிறது. காரத்திற்கு உப்பு பாதுகாப்பு. உப்பின்றி காரம் பெரும் எதிரி.

புளிப்பை உப்பின் துணையின்றி சாப்பிட எரிவு, வெகுட்டல், வயிற்றுப் புரட்டல் இவைகளைத் தரும். உமிழ்நீர்க் கசிவை அதிகப்படுத்தும். உணவு வேட்கையை மிகைப்படுத்தும். உண்ட உணவு திருப்தி தராது.

தனித்து அதிகத் தித்திப்புள்ள உணவு வெகுட்டல் தரும். தேர்ந்த சமையல்காரராயின் அதில் சிறிது உப்பைத் தூவுவார். அதனால் இனிப்பே மேலும் இனிக்கும். வெகுட்டல் இராது. உப்பு அதிகமாகி விட்டால், அதன் கைப்பைக் குறைக்கத் தித்திப்பு சேர்ப்பர். அதேபோல் கசப்பு மிக்க பொருள் வெகுட்டலைத் தரும். உப்பு சேர்க்க வெகுட்டலிருக்காது. தித்திப்புடன் புளிப்பு சேர அது மனத்திலும் இனிக்கும். பானங்களைத் தித்திப்பும் புளிப்புமுள்ள பொருள்களைக்கொண்டு தயாரிக்கும்போது அதில் சிறிது உப்பு சேர்ப்பது ருசி கூட்டும். தித்திப்போ மற்ற சுவைகளோ கொண்ட பொருள்களைத் தனித்து அதிக அளவில் சாப்பிடமுடியாது. உப்பு சேர்ந்த பண்டத்தை நடுவில் சிறிது துணை கொள்ள எதனையும் தொடர்ந்து சாப்பிடமுடியும்.

இப்படிப் பலமுறைகளில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உப்பை அறவே நீக்கும்போது, மற்ற சுவைகள் அதிகமுள்ள பொருள்களை அதிக அளவில் உண்பது கெடுதலே மிகக்குறைந்த அளவில் தித்திப்பு மட்டும் சேர்த்து (அதிக அளவில் தித்திப்பு சேர்ந்தால் 2-3 வேளைகளிலேயே உணவில் வெறுப்பு தோன்றும்) சாப்பிடலாம். உப்பின்றி உதவாத கிழங்கும் முற்றிய கறிகாய்களும் பருப்பும் காரமும் புளிப்பும் சேர்ந்த பண்டத்தை உப்பின்றி வேகவைத்தோ பொரித்தோ வறுத்தோ சாப்பிட, அவை எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. உப்பை நிறுத்தியதன் நோக்கம் நுண்ணிய குழாய்களில் ஏற்பட்ட விஷ அடைப்பு நீங்குவதே. உப்பின்றி இவற்றைச் சாப்பிடுவதால் அந்த அடைப்பு அதிகமாகும். அதனால் உப்பில்லாப் பத்தியத்தின் நோக்கமும் நிறைவேறாது.

உப்பின்றி இருக்கமுடியாதாயின்— உப்பு சேராமல் ஓரிரு நாட்கள்கூடத் தள்ளமுடியாதெனில் என்ன செய்வது? (1) இந்துப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். அதுவும் குறைந்த அளவில். உப்பும் இந்துப்பும் கைப்பில் ஒரே சீரானவை. கடல் உப்பில் கசிவு அதிகம். பாறை உப்பான இந்துப்பில் கசிவு மிகக் குறைவு. துணைச்சுவையாகத் தித்திப்பும் கொண்டதானதால் நெஞ்சில் எரிவு குறையும். தாதுக்களை நீர்க்கச் செய்யாது. ஆனால் கலப்படமில்லாத நல்ல இந்துப்பு கிடைப்பது அரிது. அந்தப் பாறைகள் ஸிந்து நதிக்கரையில் (பாகிஸ்தானில்) கிடைப்பவை. மங்கனீஸ் போன்ற மற்ற தாதுக்கலவை இதில் குறைவு. அதனாலும் இதன் உபயோகம் ஆரோக்கிய நிலையிலும் சிறந்ததே.

(2) உப்பை அறவே நீக்க இயலாத நிலையிலும், இந்துப்பு கிடைக்காத நிலையிலும் உப்பை வறுத்துச் சேர்ப்பது உண்டு. மண் சட்டியில் இளஞ்சூட்டில் உப்பை வறுத்துக்கொள்ள, அதில் இனிப்பு கூடும். கசிவும் நீர்க்கச் செய்யும் தன்மையும் கைப்பும் குறையும்.

பத்தியமும் அபத்தியமும்

உப்பில்லாத பத்தியம் - வாரம் ஓரிரு வேளைகள்—இன்றையச் சூழ்நிலையில் வாரத்தில் ஓரிரு வேளைகளாவது உப்பை அறவே நீக்குவதும், பொதுவாக உப்பை வறுத்து உபயோகிப்பதும் நல்லது. அதற்கான காரணங்கள் :—

1. அதிக மகசூல் பெறும் எண்ணத்துடன் உணவுப் பயிர் அனைத்திற்கும் செயற்கை உரம் போடுவது இன்று தவிர்க்கமுடியாததாகி விட்டது. செழிப்பாக வளர்ந்தாலும் அவ்வுணவுப்பொருள்கள் ருசி குன்றியுள்ளன. அதனால் உப்பு, புளி, காரம் போன்ற துணைப்பொருள்களின் சேர்க்கை அதிகம் தேவைப்படுகிறது அளவிற்கு மீறிய இவற்றின் உபயோகத்தினால் விளையும் எரிவு, உணர்ச்சியடக்கமின்மை, தளர்ச்சி முதலியவை நீங்க, வாரத்தில் ஓரிரு வேளைகளாவது உப்பை நீக்கியோ, இரவு உணவில் உப்பைக் குறைத்தோ உணவுப்பழக்கத்தை அமைத்துக் கொள்வது சிறந்தது.

2. கடலோரங்களில் உள்ள உப்பளங்களில் சூழ்நிலைப் பாதிப்பால் உணவாக ஏற்கத்தக்க உப்பைத் தருபவை சில உப்பளங்களே. முன்பு உணவாகப் பயன்படுத்தத்தக்க உப்பின் விநியோகத்தில் கட்டுப்பாடிருந்தது. சில உப்பளங்களில் விளையும் உப்பு மனித ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது அல்ல என அவற்றைத் தோல் பதனிடுவது போன்றவற்றில் மட்டும் செலவிட அனுமதி வழங்கப்பட்டு வந்தது. சட்டதிட்டங்களைக் கண்காணிக்கும் நிலை சீரில்லாத இந்நாட்களில், மணத்தையோ சுவையையோ கொண்டு பொதுமக்கள் தாமே தரநிர்ணயம் செய்ய முடியாத நிலையில், கிடைக்கும் உப்பை வறுத்துப் பயன்படுத்துவதும் அறவே சில வேளைகளிலாவது தவிர்ப்பதும் உடல்நலனுக்கு நல்லது.

3. இன்று பெரும்பாலானவருக்குத் தோலில் அரிப்பும், கசிவும், எரிவும், கருமையும் தரும் தோல் நோய்கள் அதிகம் காணப்பெறுகின்றன. கப-பித்த தோஷங்களால் ஏற்படுபவை இவை. அவற்றுக்கான பல காரணங்களில் சில - (1) முன் சொன்னவாறு ருசி கூட்ட உப்பு, புளி, காரம் அதிகம் சேர்ப்பது, (2) செயற்கை உரங்களின் அதிகச் சேர்க்கை, (3) எண்ணெய் வகைகளில் ஏற்படும் கலப்படம், (4) பழக்கமே இல்லாத உணவுப்பொருள்களைச் சேர்ப்பது, (5) விஷசக்தி மிக்க மருந்துகளின் அதிக உபயோகம் இவை ஆகும். இவை ரத்த நீரில் அழற்சி தரும் மாறுதல்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இவை வராமல் தடுக்கவும், வந்தபின் நோய்கள் கடுமையடையாமல் தடுக்கவும் உப்பைக் குறைப்பதும், அதன் விளைவாக புளி, காரம் குறைவதும் உதவுகிறது உப்பைக் குறைப்பதால் சிறுநீரின் தடிப்பு குறைந்து சிறுநீர் நன்கு வெளியாகும். அதன் மூலம் உடலில் சேர்ந்துள்ள விஷச்சத்துக்கள் எளிதில் வெளியாகும். உடல் தெளியும்.

புளியில்லாத பத்தியம்

புளிப்பால் ஏற்படும் நன்மை : தமிழனின் உணவில் புளிக்கும் புளிப்பிற்கும் அதிக இடம் உண்டு. தமிழனின் முக்கிய உணவாகிய அரிசி, துவரை, உளுந்து முதலியவற்றைச் செரிக்கப் புளி உதவுகிறது. எலுமிச்சம்பழம், நார்த்தை, கொறுக்காப்புளி முதலியவை இதன் பக்கத் துணைகள். ருசி, ஜீர்ணசக்தி, ஊட்டம், மனவலிவு, மனத்தெளிவு, பொறிகளின் கூர்மை, எதனையும் தாங்கும் உறம், குடலில் வாயுவும் மலமும் தேங்காமல் வழிப்படுத்துதல், நீர்க்கசிவை அதிகப்படுத்தி உணவை வாய் முதல் பெருங்குடல் வரை நெகிழ்ந்த நிலையில் தள்ளி விடுதல, உணவின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்திக் கூழாக்குதல் இவை புளிப்புச் சுவையின் உடலுக்கு இதமான செயல்கள்.

புளிப்பால் ஏற்படும் கேடுகள் : (1) அதிக அளவிலும் முறை யற்றும் புளிப்பை உபயோகிக்க ஜீர்ணத்திரவம் கடுங்காரமாகியோ முறிந்தோ இரைப்பையில் தாபத்தையும் வேக்காளத்தையும் அதிகப் படுத்தும். நெஞ்சில் எரிவு, வயிற்றில் புண், உணவேற்கச் சிறிது தாமத மாயினும் கடுமையான வேதனை, வலி, புளித்து ஏதுக்களித்தல், நாக்கின் அடியில் புண், வாந்தி முதலியவை இரைப்பையை நிலைக்களனுகக் கொண்டு தோன்றும் நோய்நிலைகள். புளிப்பைக் குறைப்பதால் இத்தகைய நிலைகள் மாறுகின்றன.

(2) இந்த முறிந்த அதிகப் பித்தம் தோலை நிலைக்களனுகக்கொண்டு வரும் நோய் நிலைகள் - தோலில் அழற்சி, தசைகளின் அழற்சி, தோலில் எரிவு, அரிப்பு, கொப்புளம், கசிநீர் பட்ட இடத்தில் நோய் பரவுதல், தடிப்பு, சீதம் பரவுதல் முதலியவை. இவற்றிலும் உணவில் புளிப்புக் குறைவதால் அழற்சி எரிவு முதலியவை குறைகின்றன.

(3) வீக்கம், அடி, தீப்புண், எலும்பு முறிவு, சிறுநீரில் எரிவுடன் சீழ், சிறுநீரில் விஷாணுக்கள், சிறுநீரகத்தில் புண், இவற்றிலும் அழற்சி மிக்க சூழ்நிலையிலும் புளிப்பைக் குறைக்க நன்மை ஏற்படுகிறது.

இந்நிலைகளில் புளி, எலுமிச்சம்பழம், புளித்தமோர், தக்காளி முதலிய தனைத்தையும் தவிர்க்கவேண்டியதே.

புளிப்பை அறவே நீக்க முடியாதவர்களுக்கு— புளிப்பின்றி உணவேற்க முடியாதவர் சிலர். புளிப்பை அறவே நீக்கவேண்டாத நோய் நிலைகள் சில. இவற்றில் புளிப்பைக் குறைத்துக்கொள்ள சில வழி முறைகள். (1) புளிப்பை நீக்கிச் சமைத்த உணவில் உணவேற்கும்போது தேவையாயின் 10-15 சொட்டு எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்துச் சாப் பிடுவது. (2) புளித்தமோரைக் காய்ச்சித் தயாரித்த மோர்க்குழம்பு

முதலியவற்றை ஏற்பது. (3) புளியைச் சுட்டு உபயோகிப்பது - மோரின் புளிப்பு காய்ச்சுவதால் மென்மை அடைகிறது. வேக்காளம் எரிவு ஏற்படுத்தாது.

புளியைச் சுட்டுச் சேர்த்தாலும் பழகிய புளி சேர்த்தாலும் அழற்சி குறையும். இயற்கையாக எந்தக் காயும் காயாக இருக்கும் நிலையில், அதிகம் புளிக்கும். பழுக்கும்போது தாஞக அதில் தித்திப்புத் தோன்றும். ஆஞல் புளி பழுத்தாலும் புளிக்கும். அதற்காகப் பழுத்த புளியைப் பானையில் அல்லது பீங்கான் ஜாடியில் வைத்திருந்து 6-7 மாதங்கள் கழித்து உபயோகிப்பர். அந்தப் பழைய புளி கடுங்காரம் போலில்லாமல் மென்மையை அடைந்துவிடும். அந்தப் பழுத்த - நாட்கள் சென்ற - பழகிய புளியையும் உபயோகிக்கும் முன்பு ஓரிரு நாட்கள் வெயிலில் உலர்த்தி எடுக்கப் புளிப்புமாறித் தித்திப்பு படரும். அதனையும் அனலில் வாட்டிச் சுட்டபின் பயன்படுத்தப் புளிப்பு மென்மையடைந்து இதமானதாக இருக்கும். இப்படிப் புளியைப் பக்குவப்படுத்தி உபயோகிக்கப் புளிப்பில் ஏற்படும் கேடுகள் குறையும். பத்தியத்திற்காக இப்படிப் புளியைப் பதப்படுத்துவதுண்டு.

வெகுநாட்கள் புளியே சேர்க்காமல் கடுமையான பத்திய நிலையிலிருந்து பிறகு புளியைச் சேர்த்துக்கொள்ளும் நிலை வந்ததும் புளியைச் சேர்க்கத் தொடங்கும்போது இப்படிப் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட சுட்ட புளியைச் சில நாட்கள் பழக்கிப் பின் சாதாரண புளியைச் சேர்ப்பர்.

உப்பைத் தவிர்க்கவேண்டிய நிலைகள் அனைத்திலும் புளி சேராதிருப்பதுதான் நலம். உப்பின்றி புளி மட்டும், தித்திப்பின்றி புளி மட்டும், கசப்பின்றி புளி மட்டும் சேர்ப்பது நல்லதல்ல.

வாயுப்பண்டம் நீக்கிய பத்தியம்

வயிற்றில் வாயுவை அதிகப்படுத்தி உப்புசம், விரைப்பு, அடைப்பு ஏற்படுத்துபவை சில. இவை பெரும்பாலும் இரைப்பையில் நெகிழ்ந்து பக்குவப்படத் தாமதமாகும். குடலில் செல்லும்போது சுற்றியுள்ள நீரைத் தன்பால் இழுத்து உப்பிக் கெட்டியாகித் தடையாகிக் கீழ்-மேல் வாயு நகராமல் செய்யும். இவைகளை **வாயுப்பண்டம் - வாயு பதார்த்தம்** என்பர். கிழங்குகள், மாப்பண்டங்கள், முற்றிய வாழைக்காய், அவரை, கொத்தவரை, பூசனி, பரங்கி முதலிய காய்கறிகள், பருப்பு மசாலைப் பொருள் மிக்க உணவு இவை இதனுள் அடங்கும். சிலருக்குச் சிலவற்ருல் வாயு அதிகமாகும் இது தேகவாகைப் பொறுத்தது. ஜீர்ணசக்தி குறைந்த நிலைகளிலும், உடலில் எந்த இடத்திலாவது வலி, பிடிப்பு, தசை இறுக்கம், குழாய் அடைப்பு, கடுப்பு முதலியவை அதிகமாயிருக்கும்போதும் இதனைத் தவிர்க்கச் செய்வர்.

வாயுப்பண்டங்களால் அதிகப்படும் வாயுவின் தன்மை: ஜீர்ணத்தின் இரண்டாவது மூன்ருவது நிலேகளில் சிறுகுடல் பகுதியில் இந்த வாயுப்பண்டங்கள் செல்லும்போது இவைகளே ஜீர்ணிக்க உதவும் ஜீர்ணத் திரவங்கள் போதிய அளவில் சுரக்காமலோ அல்லது அளவு சீராக இருந்தாலும் சக்தி குன்றியோ இருந்தால் இவை ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். அதற்குள் குடலில் அதிக நேர தாமதத்தால் அவற்றில் கொதகொதப்பு (க்லேதம் - அழுகலின்முன் நிலே) ஏற்பட்டுவிடும். இதன் விளேவாக நுரைத்துக் கொப்புளங்களாகவும் நேரிடையாக வாயுவாகவும் ஏற்படும். சுற்றிலும் உள்ள அடைப்பால் அது தடைபட்டு உள்ளமுத்தம் அதிகப்படுகின்றது. சிறுகுடலில் எப்போதும் இயற்கையாக உள்ள வாயுவின் அழுத்த அளவு அதனுல் அதிகப்படுகிறது. சுற்றிலுமுள்ள ஜீர்ணிக்கத் தாமதமான கனத்த உணவால் தடைபடுவதால் வாயு அதிக மாவதை உணர்கிறேம்.

இந்த வாயு அழுத்தம் அளவிற்கு மேலாகி இரைப்பையையும் மஹாபிராசீர தசை (டயாஃப்ரம்) யையும் அழுத்தும்போது இதயத்திலும் சுவாசப்பையிலும் இந்த அழுத்தம் பிரதிபலிக்கிறது. இதயப்பகுதியில் வலி, மூச்சுத்திணறல் முதலியவை இதன் விளேவுகள். வாயுவின் அழுத்தம் தசைகளிலும் நரம்பு மண்டலங்களிலும் பரவும்போது கடுப்புவலி, தசைகளில் இறுக்கம், பூட்டுகளில் பிடிப்பு, வீக்கம் இவை தொடரும். வாயுப் பண்டங்களேக் குறைப்பதால் வாயுவின் அழுத்தம் குறைகிறது. வேதனே தானே குறைகிறது.

குடலில் குமையும் வாயுவின் அழுத்தம் தோள்பட்டையிலும் இடுப்பிலும் விலாவிலும் தசைகளே இறுக்கி வலியை உண்டாக்கும். குடல் வாயுவிற்கும் இவைகளுக்கும் உள்ள தொடர்பைப் பலர் அறிவர். யானேக்கால் வீக்கத்தால் பாதிப்புறும் பலர் கொத்தவரங்காய் சாப்பிட்டேன், குளிர் ஜ்வரம் வந்தது; உருளேக்கிழங்கு சாப்பிட்டேன், ஜ்வரம் வந்தது என்பர். இப்படி வாயுவின் சஞ்சாரத்தின் தடை ஒருமூலேயிலும் அதன் பின்விளேவு மற்றெரு மூலேயிலுமாக உணரப்படும். இது எளிதில் வாயு உபத்திரவங்களால் பாதிப்புறும் தேகவாகுள்ளவரிடம் அதிகம் காணப்படும்.

கரப்பான் பண்டம் நிக்கிய பத்தியம்

ரத்தத்திலும் தசைகளிலும் அழற்சியையும், எரிவையும், கசிவு மிகுதியையும் ஏற்படுத்துபவை கரப்பான் பண்டங்கள். புளிநீக்கி உண்பது, புளியைப் பக்குவப்படுத்தி உண்பது கரப்பான் நோய்களில் முக்கியமான பத்தியம். கசிவு மிகுந்த நிலேகளில் சில நாட்களாவது உப்பையும்

நீக்குவது நல்லது. சில முக்கியக் கரப்பான் கண்டங்கள் — இட்லி, தோசை (உளுந்தாலானது), கத்தரிக்காய், கரணைக்கிழங்கு, வெங்காயம், மொச்சைக்கொட்டை, முட்டைகோஸ், கீரை, தக்காளி, நல்லெண்ணெய், மாங்காய், புதிய அரிசி, புளித்த தயிர், மீன், புளிப்பும் உப்பும் மிக்க உணவு, புளிப்பும் எண்ணெய்யும் மிக்க பிசைந்த அன்ன வகைகள் இவை கரப்பான் பண்டங்கள். இவைகளை நீக்குவதும் முடிந்தவரை குறைப்பதும் கரப்பான் தோல் நோய் நிலைகளில் ஏற்றது.

சேர்க்கையால் கேடு விளைவிப்பவை சில. இவையும் கரப்பான் பண்டங்களாகும். இவைகளைத் தனித்து ஏற்கும்போது இவை மிகவும் நல்லவை. கூட்டு சேரும்போதும், அந்தக்கூட்டுப் பொருளாகத் தொடர்ந்து உபயோகிக்கும்போதும் இவை உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைக்கின்றன. Allergy போன்ற நிலைகள் எளிதில் ஏற்படத்தக்க உடல் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்துகின்றன. இவை விருத்தான்னங்கள் - தனித்து நல்லவையாயினும் கூட்டுச்சேரும்போது உடலைக் கெடுப்பவை - என ஆயுர்வேதம் இவற்றைத் தனித்துக் கூறும். இந்த விருத்தான்னங்களும் (விருத்தம் - கூட்டுப்பொருளில் முரண்பட்டது) ஏதேனும் ஓரிரு வேளைகள் உபயோகிப்பதால் கேடு விளையாது. தொடர்ந்து உபயோகிக்கும்போது அவை கெடுதல் தரும். அவை பின்வருமாறு :—

(1) வாழைப்பழமும் தயிரும், (2) வாழைப்பழமும் மோரும், (3) புளிப்புள்ள பழங்களும் பாலும், (4) புளிப்பு மிக்க உணவும் அதனைத்தொடர்ந்து பால் சாப்பிடுதலும், (5) இட்டிலி போன்ற புளித்த மாவாலான பண்டங்களும் பாலும், (6) பாலும் மீனும், (7) கொள்ளு, வரகு, தினை, உளுந்து, அவரை இவற்றில் ஒன்றுடன் பால், (8) பச்சை முள்ளங்கி (வேகாதது) யும் பாலும், (9) தயிரும் கோழிக்கறியும், (10) முள்ளங்கியும் உளுந்தும், (11) மிளகும் மணத்தக்காளியும், (12) வெல்லம் அல்லது தேனுடன் மணத்தக்காளி, (13) வெண்கலப்பாத்திரத்தில் 10 நாட்களுக்கு மேலிருந்த நெய், (14) சூடான உணவுடன் தயிர், (15) சூடான உணவுடன் தேன், (16) தேனும் நெய்யும் சமஅளவில், (17) தேனும் நல்லெண்ணெய்யும், (18) பசளைக்கீரையும், எள்ளுப்பொடியும் என்றொரு நீண்ட பட்டியலைத் தருகிறது விருத்தான்னவர்க்கம் என்ற பகுதி.

குஷ்டம் போன்ற தோல் நோய்கள் வரக் காரணங்களைப் பற்றிய குறிப்பு विरोधीन्यन्नपानानि என்று தொடங்குகிறது. உடன் பாதிப்பு உண்டாக்காததால் இந்தச் சேர்க்கை பற்றிச் சிந்திக்கத் தவறிவிடுவோம்.

பத்தியமும் அபத்தியமும்

கொடும் நோய் வந்த பின்னும் இவைகளுக்கும் நோய்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றி அறியோம். காரிய காரண விளக்கங்களுக்கப்பாற்பட்டவை இவை. மஞ்சள் நிறமுள்ளதும் வெண்ணிறமுள்ளதும் சேர வெண் மஞ்சள் நிறமுள்ள பொருள் தோன்றும். சுண்ணும்பும் மஞ்சள் பொடியும் சேர செந்நிறமுள்ள கலவை தோன்றும். இது கூட்டுப்பொருளின் விசேஷத் தன்மை. இதில் சட்டென மாறுபாடு தெரிவதால் கூட்டால் விளைந்ததெனக் கண்டுகொள்கிறோம். வெளிப்படையாகத் தெரியாதவற்றில் இனம் காண்பது நீண்ட நாளைய அனுபவம் ஒன்றுல்தான் இயலும். ஆயுர்வேதம் அத்தகைய நீண்டகால அனுபவத்தின் அடிப்படையில் அமைந்த மருத்துவம். அதன் ஆராய்ச்சியில் இந்த சேர்க்கை தோஷங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன.

பத்தியம் என்பது உணவு மட்டுமல்ல, நடைமுறையும் இதனுள் அடங்கும் என முன் கூறியுள்ளோம். கரப்பான் நிலையை ஏற்படுத்தக் கூடிய சில நடைமுறைகளைக் குறிப்பிடுவோம்.

கடும் வெயிலில் அலைந்து வந்ததும் இயற்கையாகச் சூடு தணியாதிருக்கையில் உடன் சில்லென்று குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவுவதும், குளிப்பதும், குளிர்ந்த நீரைப் பருகுவதும், கடும் உடல் உழைப்பிற்குப் பின் ஒய்வெடுக்காமல் உடன் குளிப்பது, பேதி ஆவதற்கோ வாந்தி எடுப்பதற்கோ மருந்து சாப்பிட்டபின், அதனுல் பேதியாகவோ வாந்தியாகவோ மலம வெளியேறிக்கொண்டிருக்கையில் திடீரென அதனைத் தடைசெய்வது முதலியவை இதனுள் அடங்கும். இவை கரப்பான் நோயைத் தோற்றுவிக்கும். நோய் முன்னர் வந்திருந்தால் அதனைப் பரப்பும்

புளிப்பும் மப்பும் மிகுந்த நிலையில் அதனை வெளியேற்ற இயற்கை வாந்தி எனும் முறையைக் கையாளும். வாந்தி விஷமித்தது வெளியேறி விட்டதும் உடல்நிலை சீராகும். இயற்கை தான் செய்துகொள்ளும் சீரமைப்பு இது. இப்படி வரும் வாந்தியை நோயென நினைத்து அதனை நிறுத்த முற்பட்டால் இரைப்பையில் விஷமித்து வெளியேற்றத்தை எதிர் பார்த்துக் கிளம்பிவிட்ட உணவின் கலவை மருந்தால் அடங்கிவிடும். அதன் விஷச்சத்து உடல் முழுவதும் பரவிக் கரப்பானை ஏற்படுத்தும். விஷமித்த நிலையில் முறைப்படி வாந்தியை அனுமதிப்பதும், விஷமிக்காதபடி உணவைக் கட்டுப்படுத்துவதும் பத்தியம்.

லங்கனம் பற்றிய குறிப்புகளை 14-15 பக்கங்களில் காணலாம்.

பத்தியமும் அபத்தியமும்

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada